



Colegio
Vizcaya

Entrevista

JESÚS G. FERIA



Álvaro Bilbao Neuropsicólogo

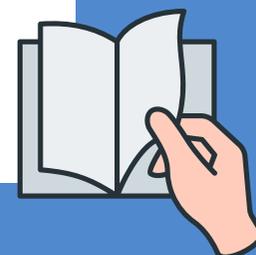
«Tener padres afectuosos es un antídoto frente a los problemas de salud mental»

Raquel Bonilla. MADRID

El nombre de Álvaro Bilbao es el de un clásico entre quienes se inician en la aventura de tener un hijo. No es para menos, pues su libro «El cerebro del niño explicado a los padres» cumple ahora diez años convertido en un verdadero «best seller», con 39 ediciones, más de 400.000 lectores y traducido a 25 lenguas. Neuropsicólogo formado en instituciones de referencia como el Hospital Johns Hopkins y doctor en Psicología, sus tres hijos son, sin duda, su mejor escuela.

¿Por qué cree que este libro ha sido tan revolucionario en esta década?

Quizá el éxito está en la sencillez de lo que se propone, aplicando el sentido común al conocimiento científico que tenía sobre el cerebro del niño. Quizá era la primera vez que se hablaba de la necesidad del equilibrio en la infancia, es decir, un camino intermedio entre los que promovían ser muy estrictos o las tesis que imponían la libertad absoluta de dejar hacer... Y siempre con el amor como base.



¿Qué papel juega ese vínculo emocional?

Es fundamental. Eso me lo enseñó mi mujer en su día a día como madre, pero también lo avala la ciencia, pues sabemos que el bienestar de una persona está relacionado con la calidez de las relaciones que tenemos, sobre todo en la infancia. Crear ese apego sano resulta esencial. Son varios los estudios que han demostrado que tener unos padres afectuosos, con un vínculo emocional fuerte, es un antídoto frente a problemas de salud mental en la edad adulta. Con ese vínculo no los hacemos más blandos, sino más seguros de sí mismos y con una autoestima más fuerte.

¿Algún consejo para lograrlo?

El primero es no sentirnos culpables cuando no le dedicamos a los niños todo el tiempo que nos gustaría. Después, dejar el móvil aparcado cuando entramos por casa. Y, por último, tener momentos de exclusividad con cada uno de nuestros hijos para que nos cuenten con naturalidad sus cosas. Así es más fácil lograr ese vínculo que es tan terapéutico.



¿Qué papel juega ese vínculo emocional?

Es fundamental. Eso me lo enseñó mi mujer en su día a día como madre, pero también lo avala la ciencia, pues sabemos que el bienestar de una persona está relacionado con la calidez de las relaciones que tenemos, sobre todo en la infancia. Crear ese apego sano resulta esencial. Son varios los estudios que han demostrado que tener unos padres afectuosos, con un vínculo emocional fuerte, es un antídoto frente a problemas de salud mental en la edad adulta. Con ese vínculo no los hacemos más blandos, sino más seguros de sí mismos y con una autoestima más fuerte.

¿Algún consejo para lograrlo?

El primero es no sentirnos culpables cuando no le dedicamos a los niños todo el tiempo que nos gustaría. Después, dejar el móvil aparcado cuando entramos por casa. Y, por último, tener momentos de exclusividad con cada uno de nuestros hijos para que nos cuenten con naturalidad sus cosas. Así es más fácil lograr ese vínculo que es tan terapéutico.



Antes se imponía el autoritarismo y ahora la crianza respetuosa... ¿Qué es mejor?

De nuevo, el sentido común. No es lo mismo criar de forma respetuosa que dejar que el niño haga todo lo que quiera. Sin límites no hay apego seguro y eso no es bueno para su desarrollo, porque aumenta el riesgo de ansiedad, problemas de autoestima...



Hay que poner límites a los niños porque sin ellos no tendrán cimientos para la vida»

Ahora los niños crecen con un móvil... ¿Eso está cambiando su neurodesarrollo?

Cuando escribí este libro en 2015 ya sabíamos que esos dispositivos no tenían ningún efecto positivo. La diferencia es que por aquel entonces muchos padres pensaban que darle un móvil a su hijo con un año le ayudaría a ser más inteligente. Ahora se ha demostrado todo lo contrario y el cambio que percibo es que los padres son conscientes de que las pantallas no son positivas para el desarrollo.



¿Cuál es la edad más crítica?

La franja de los cero a los seis años resulta crucial a nivel cognitivo y emocional, porque ahí los niños son un libro en blanco.

¿El gran peligro son las redes sociales?

Sí. Un dispositivo por sí mismo no tiene por qué ser peligroso si lo usas para hacer una foto o hablar con los abuelos. El problema está en esas redes sociales que consumen tantas horas de atención, con inputs que cambian cada pocos segundos y que meten a los chavales en una realidad paralela que está aumentando los casos de ansiedad, depresión, autolesiones, la impulsividad, la necesidad de recompensas rápidas...

Cada vez es más frecuente encontrar a niños con problemas de neurodesarrollo. ¿Se abusa de la medicación y se infravalora el poder de la terapia cognitiva?

Sí, porque nos olvidamos de la plasticidad cerebral. No todo se tiene que compensar con medicación y en muchas ocasiones se puede trabajar el autocontrol, la atención focalizada o la concentración con un modelo terapéutico a nivel cognitivo, conductual o neuropsicológico. Esto mejora mucho la calidad de vida del niño y de su entorno, pero se sigue teniendo miedo a usar terapia en los niños

