



# Hacer crecer el cerebro de su bebé

Cuando nace un bebé, su cerebro es solo alrededor del 33% de lo que será cuando sean adultos. En los primeros 90 días, el cerebro del bebé puede crecer hasta un 55% del tamaño de un cerebro adulto. A los tres años, ronda entre 80–85%. El cuidado intencional es fundamental para el crecimiento óptimo del cerebro del bebé.

Aquí hay algunas interacciones cotidianas que puede elogiarse a sí mismo por hacer mientras practica y se capacita para ser el primer y el favorito maestro de su hijo:

- *Mirar y sostener* – Cuando sostiene a su bebé y lo mira amorosamente a los ojos, está apoyando el desarrollo de su cerebro. Tanto el contacto amoroso como el contacto visual amoroso estimulan un crecimiento cerebral saludable.
- *Escuche y responda* – Aprender a leer las pistas y señales únicas de su bebé es una de las mejores maneras de apoyar el cerebro de su bebé. Por ejemplo, cuando comprende cómo leer la señal de hambre de su bebé, y lo alimenta de inmediato, su bebé no tiene que sentirse estresado o asustado. El estrés inducido por el miedo puede dificultar el desarrollo saludable del cerebro del bebé.
- *Jugar y parar* – Jugar es importante para el crecimiento del cerebro. Sin embargo, la sobreestimulación puede ser estresante para el cerebro de un bebé. Cuando interactúe con su bebé, y ellos desvían la mirada o se alejan, puede significar que necesitan un breve descanso de lo que sea que estén haciendo juntos.
- *Hablar y narrar* – El mejor tipo de conversación para apoyar el desarrollo del cerebro de un bebé estará lleno de descripción, como contar una historia. Cuénteles a su bebé la historia de cambiarle el pañal: "Cuando Tyler se moja, no le gusta y se lo hace saber a papá. Papá ayuda a que Tyler vuelva a estar feliz ayudándole a limpiarse y secarse." Este tipo de conversación puede requerir algo de práctica. Dele palmaditas en la espalda cuando lo haga. Y hágalo a menudo. Su bebé está desarrollando un cerebro sano gracias a usted. ¡Buen trabajo!



Referencias: Ghoulipor, Bahar. (2014, August 11). *Babies Amazing Brain Growth Revealed in New Map*. <https://www.livescience.com/47298-babies-amazing-brain-growth.html>; Lally, Ronald J, Peter Mangione. *Caring Relationships; The Heart of Early Brain Development*. <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/may2017/caring-relationships-heart-early-brain-development>.