

Diez consejos útiles para padres sobre cómo crear un ambiente familiar de apoyo y afecto

1. Comience temprano. El desarrollo comienza en el momento de la concepción. Durante los tres primeros años de vida el cerebro crece más rápidamente y establece los cimientos que el niño necesitará para su aprendizaje.
2. Sea positivo, juguetón, cariñoso y afectuoso. Las emociones son contagiosas; lo que usted siente y le comunica a su hijo activa circuitos en el cerebro de su hijo que hace que el niño sienta las mismas emociones que usted está sintiendo. El contagio es el equivalente emocional de un resfriado (Goleman, 2006). Si usted se siente enojado, disgustado o frustrado, su hijo contraerá esos sentimientos. Si usted siente esos sentimientos todo el tiempo, el cerebro de su hijo “forjará un camino” para esos sentimientos negativos en su cerebro y los circuitos o caminos para esos sentimientos se activarán con rapidez.
3. Dedique mucho tiempo para jugar con su hijo, pues él/ella necesita establecer un lazo fuerte con usted. El apego toma tiempo.
4. Preste atención al desarrollo moral de su hijo. Aún los juegos simples le enseñan a los niños pequeños lecciones importantes sobre qué tipo de persona queremos que ellos sean. El turnarse, compartir juguetes y escuchar a los demás son destrezas que preparan a los niños a llevarse bien con los demás; esa es la destreza más importante que su niño necesitará para el jardín de infantes. El lograr satisfacer las necesidades emocionales de su hijo no significa darle con todos los gustos. Tenga expectativas morales claras desde el comienzo, haga de ejemplo de lo que usted espera de su hijo y haga cumplir sus reglas claramente, pero con bondad.
5. Abraze, acaricie, acurruque y bese su bebé o niño en edad de aprender a caminar. El tacto y las experiencias físicas también programan el cerebro del niño en maneras importantes, tanto a nivel físico como emocional. Los niños que no reciben caricias o que no se los alza no se desarrollan bien emocional y físicamente.
6. Hable con su niño. “Contéstele” cuando su bebé hace ruiditos o balbucea. Espere que su bebé le responda; es decir, escuche a su bebé. “Converse” con su bebé, aún si su bebé todavía no sabe comunicarse con palabras.
7. Utilice el juego, las actividades plásticas y la música para entretener a su bebé en vez de la televisión. Estas actividades generan cambios positivos en el cerebro que son importantes en el futuro para la solución de problemas y el aprendizaje.
8. Proteja a su hijo del estrés, la violencia y el trauma. El cerebro del niño pequeño es muy sensible al estrés y al trauma. Un niño que es expuesto al trauma y la violencia de forma prolongada sufrirá cambios permanentes en el cerebro.
9. ¡Tenga rituales familiares! Lea y cántele a su hijo todos los días, desde el nacimiento. Establezca un horario fijo para que su hijo vaya a la cama y tenga un ritual de actividades a esa hora. Comparta las comidas con su familia con la televisión apagada, y hablen sobre lo que cada uno hizo ese día y cómo se sintieron. Pase un “momento especial” con su niño después de su trabajo.
10. Nunca use la comida para consolar o entretener a su hijo, o él/ella aprenderá a usar la comida de esa manera. La comida es para la nutrición, no para brindar consuelo.

Fuentes de consulta e información

Goleman, D. (2006) Social Intelligence: The New Science of Human Relationships, Bantam.

Zero to Three, Brain Wonders: Nurturing Healthy Brain Development from Birth. A su disposición en: <https://www.zerotothree.org/resources/156-brain-wonders-nurturing-healthy-brain-development-from-birth>.



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2007