

Los modos de crianza actuales impiden el desarrollo saludable del cerebro de los niños

El juego libre, la cercanía con adultos de confianza o la creatividad pueden remediar este déficit, afirman los expertos

25/01/2013 - Autor: Yaiza Martínez - Fuente: Tendencias 21

Las prácticas sociales y las creencias culturales de la vida moderna están impidiendo el desarrollo saludable tanto emocional como cerebral de los niños, sugiere una serie de investigaciones presentada recientemente en un simposio celebrado en la Universidad de Notre Dame, en Estados Unidos.

Según una de las investigadoras participantes en este encuentro, la psicóloga especializada en el desarrollo moral infantil y el efecto de las experiencias tempranas en el desarrollo del cerebro, Darcia Narvaez, estas prácticas y creencias se han ido generalizando en nuestras sociedades.

Narvaez hace referencia a la alimentación de los bebés con leches de fórmula, al hecho de aislar a los niños en sus propias habitaciones o a la creencia de que una respuesta apresurada a sus llantos puede volverlos consentidos, informa la Universidad de Notre Dame en un comunicado.

Por el contrario, otras prácticas de crianza –comunes en las sociedades cazadoras-recolectoras- dan como resultado adultos emocionalmente más sanos, algo que ha llevado a muchos expertos a replantearse algunas de las normas aplicadas a la educación de los hijos más extendidas en la actualidad.

La creatividad y el cuerpo como remedios

Según Narvaez, *“amamantar a los bebés, ser sensibles a su llanto, tocarlos casi constantemente y el hecho de que haya muchos adultos cuidándolos son algunas de las prácticas ancestrales de crianza que han demostrado un impacto positivo en el desarrollo del cerebro, que no solo conforma la personalidad sino que también ayuda al desarrollo moral y potencia la salud física de los pequeños”*.

Estudios realizados han demostrado que atender las necesidades de los pequeños (por ejemplo, no dejándolos que lloren hasta gritar) influye en el desarrollo de la conciencia; que el contacto físico positivo afecta a la reactividad de los niños al estrés e impulsa el control y la empatía; que el juego libre en la naturaleza influye en las capacidades sociales y en la agresividad; y que un conjunto de cuidadores (aparte de la madre) predice el cociente intelectual, así como los niveles de resiliencia y empatía infantiles.

Pero la experta alerta de que, al menos en Estados Unidos, estas prácticas se están perdiendo. En la actualidad, los niños pasan mucho más tiempo que antes en cochecitos y parques; solo el 15% de las madres amamantan a sus bebés hasta los 12 meses; y las familias extensas han desaparecido. Asimismo, el juego libre permitido por los progenitores se ha reducido drásticamente desde 1970.

Ya sea por esta razón o por otras causas, se está produciendo una epidemia de ansiedad y depresión en niños de todas las edades, incluidos los más pequeños; han aumentado las tasas de comportamiento agresivo y delincuencia infantiles; y se ha reducido la empatía –base del comportamiento compasivo y moral- entre los estudiantes universitarios, han demostrado estudios.

Sin embargo, según Narvaez, otros parientes o profesores pueden beneficiar a los niños, si estos se sienten a salvo en presencia de ellos. Además, los déficits tempranos pueden sanarse más tarde, asegura. *“La parte derecha del cerebro, que gobierna en gran parte nuestra autorregulación, la creatividad y la empatía, puede aumentar en cualquier momento de la vida. Esta región cerebral crece con experiencias corporales –como los juegos de pelea, el baile o la creación artística independiente-. Por tanto, en cualquier momento, un progenitor puede realizar una actividad creativa con su hijo y potenciar ese desarrollo del cerebro”,* asegura.

Ventajas de la crianza ancestral

En otro artículo, que publicamos en 2010 en Tendencias²¹ sobre el trabajo de Darcia Narváez, la investigadora explicaba la importancia para los niños de las costumbres y creencias aplicadas en su crianza, dado que: *“las raíces del funcionamiento moral se forman en los primeros años de vida, durante la infancia, y dependen de la calidad afectiva de la familia y del apoyo que reciban los niños por parte de su comunidad”*.

Los hábitos de educación propios de nuestros ancestros (tiempos en los que se ha desarrollado el 99% de nuestra historia) parece que aún influyen en el correcto desarrollo moral de los niños.

Uno de estos hábitos, ya mencionado, responder rápidamente a las quejas y llantos de los bebés, es positivo porque hace que el niño no se altere y, en consecuencia, a su cerebro no lleguen las sustancias químicas tóxicas que produce el propio organismo en situaciones de estrés: *“La calidez, el cuidado sensible hacia los niños, permite que sus cerebros estén en calma durante los años en que su personalidad se está formando”,* asegura la investigadora.

La lactancia materna, por otra parte, resulta muy positiva para los pequeños porque el sistema inmunológico de los niños no está completamente formado hasta los seis años, y la leche materna proporciona la base para dicha formación. En cuanto a la práctica del juego libre con compañeros de juegos de edades diversas, estudios realizados han demostrado que los niños que no juegan lo suficiente durante su infancia son más propensos a padecer trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y otros desórdenes de la salud mental.

Por último, los partos naturales también resultarían influyentes, dado que estimulan en las madres la generación de las hormonas necesarias para cuidar al recién nacido y establecer con él el vínculo más apropiado.

El controvertido tema del sueño

En lo que se refiere a la atención al llanto de los bebés durante las horas de sueño, parece que los especialistas no se ponen de acuerdo. Al menos a juzgar por otra investigación reciente realizada por expertos de la Universidad Temple, también en Estados Unidos, con 1.200 niños de 6, 15, 24 y 36 meses.

Los resultados de este otro estudio señalan, por un lado, que existen factores genéticos o constitutivos relacionados con el hecho de que haya niños que se despiertan a media noche (a pesar de que, a partir de los 6 meses de edad lo normal es que duerman durante toda la noche), informa la Universidad Temple en un comunicado.

Por otra parte, también indican que es importante que los bebés aprendan a dormir y a volver a dormirse solos, y adquieran así un sueño regular. Para ello, afirman los científicos, conviene: *“meter a los niños en la cama siempre a la misma hora, dejarlos que se queden dormidos solos, y resistirse a la urgencia de responder a sus despertares de forma instantánea”*.