



El cerebro de tus hijos: instrucciones de uso

 CARLOS BENITO |
 @carlosbenit

Educar a un niño consiste en crear conexiones valiosas entre sus neuronas. A base de recompensas, castigos y normas, los padres dan lugar a asociaciones mentales que le durarán toda la vida



Nuestro propio cerebro suele ser un desconocido para nosotros: ese kilo y medio de células que llevamos dentro del cráneo consume el 25% de nuestra energía y es el atareado monarca de nuestro organismo, pero no nos preocupamos por comprender cómo funciona, ni solemos saber de qué partes se compone. Así que se puede imaginar el misterio insondable que nos plantea el cerebro de nuestros hijos, esos seres pequeñitos que a veces parecen de una especie distinta, cuyo comportamiento queremos orientar aunque muchas veces ni siquiera lo lleguemos a entender.

«Cada cosa que le enseñes a tu hijo va a quedar grabada en forma de conexión que, posiblemente, lo acompañará a lo largo de toda su vida», explica el doctor Álvaro Bilbao, neuropsicólogo bilbaíno que trabaja en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral. Educar consiste, al fin y al cabo, en conseguir que el pequeño cree conexiones valiosas entre sus neuronas, así que Bilbao ha aplicado sus conocimientos profesionales a este ámbito en un libro titulado 'El cerebro del niño explicado a los padres', que sirve como manual práctico asentado en la neurociencia.

Un recién nacido ya posee la práctica totalidad de los cien mil millones de neuronas que tendrá en la vida adulta, pero le falta la tupida red de interconexiones entre ellas, esa maraña de trillones de sinapsis que convierte el cerebro en una máquina prodigiosa. A medida que el niño crece, además, va cambiando la influencia de las tres estructuras que componen nuestro cerebro. Durante el primer año de vida, los padres hemos de vérnoslas con el cerebro reptiliano del pequeño, el más primitivo, que centra su tarea en la supervivencia: frente a un bebé incómodo o hambriento, poco se puede hacer más

allá de satisfacer su acuciante necesidad. A partir del año, gana influencia el cerebro emocional, que persigue sensaciones agradables como el cariño: ahí, los padres tenemos que saber manejarnos con la empatía y el afecto. Y, finalmente, a partir del tercer año de vida, adquiere protagonismo el cerebro racional, el que distingue a los humanos de otros animales, aunque al niño todavía le resulta difícil dominar su parte emocional y puede sucumbir a la tiranía del cerebro reptiliano: ¿qué padre no ha asistido con asombro a la transformación de su hijo, agotado al final de la jornada, en una bestezuela ingobernable?

A continuación repasaremos algunas cuestiones relacionadas con las recompensas, los castigos y los límites, pero lo más importante que debemos aprender los padres sobre el cerebro de nuestros hijos es algo muy sencillo: «Que la base del cerebro humano es emotiva. De poco sirve enseñar a los hijos vocabulario o concentración si no les enseñamos a disfrutar de la lectura o sentir emoción por las cosas a las que pedimos que presten atención. Es fundamental hablar con el niño de sus sentimientos, ayudarle a conversar sobre las experiencias difíciles e implicar su emoción en el aprendizaje», explica Bilbao a este periódico



El cerebro del niño explicado a los padres

Álvaro Bilbao

Plataforma Editorial

296 páginas

Precio: 18 euros

Las recompensas

Buena parte del aprendizaje se realiza a través de la observación y la imitación, de modo que la base de una educación correcta consiste en ofrecer buenos modelos de conducta: el cerebro dispone de un circuito de neuronas, las llamadas 'neuronas espejo', que se dedican fundamentalmente a esa réplica de los comportamientos ajenos, a modo

de ensayo silencioso y concienzudo dentro de nuestra cabeza. La otra herramienta fundamental en la educación es el refuerzo de los comportamientos positivos: cada vez que el niño se siente recompensado por algo que ha hecho, ciertas neuronas segregan dopamina y su cerebro asocia esa conducta particular con la sensación de satisfacción. Álvaro Bilbao explica que, aunque nuestra lógica adulta pueda inclinarse por lo contrario, los refuerzos emocionales son más gratificantes y efectivos que los materiales: un rato de juego con los padres es mucho mejor que un muñeco nuevo. ¿Por qué? Primero, porque los grupos de neuronas más cercanos se asocian mejor, y la conducta socialmente aceptada está más próxima a la actividad social que al objeto. Segundo, porque el buen rato con el adulto estimula más la producción de dopamina.

El neuropsicólogo recalca que, para premiar una conducta, no hay que esperar a que el niño haga las cosas con perfección absoluta: hay que saber recompensar el cambio, aunque nuestro hijo solo haya actuado un poquito mejor que antes. A Bilbao le gusta comparar los cambios en el cerebro infantil con el proceso de abrir una nueva senda en un prado: ese momento en el que el crío pone un pie fuera de su camino antiguo es decisivo, por mucho que después tenga que recorrer muchas veces la ruta nueva para que quede bien marcada en la hierba.

Los castigos

Centran la atención en las conductas negativas y resultan mucho menos eficaces que el refuerzo a la hora de educar: enseñan al niño a utilizar el castigo como forma de relación, facilitan la aparición de la culpa y no eliminan la satisfacción que el niño sintió, por ejemplo, al zurrar a un compañero. Pero lo peor es uno de sus efectos en el hipocampo, el área del cerebro donde se almacenan los conocimientos sobre el mundo y sobre uno mismo. Ahí se hará fuerte la idea de 'eres un desobediente' o 'eres un vago', autoconceptos que después llevarán al niño a actuar en consecuencia. Además, muchas veces el castigo crea un vínculo neuronal muy peligroso, ya que la conducta negativa quedará asociada al 'privilegio' de haberse convertido en el centro de la atención. Una cosa muy distinta es establecer normas básicas que hagan entender al niño las consecuencias de sus acciones: por ejemplo, 'el cuento se empezará a leer una hora después de que comience la cena'. Le bastará perderselo una vez para entender que no le conviene perder el tiempo contemplando el plato.

Los límites

Hay corrientes educativas que los cuestionan y tratan de reducirlos a su mínima expresión, pero los límites son tan importantes que incluso existe una zona del cerebro dedicada exclusivamente a fijarlos y a aceptar la consiguiente frustración: se trata de la

región prefrontal y, según los neurocientíficos, es la decisiva a la hora de alcanzar eso que llamamos felicidad. «Tolerar la frustración es una de las habilidades más complejas para el cerebro humano. A muchos adultos les cuesta lidiar con sus propias frustraciones. Sin embargo, ser capaz de soportar la frustración, tener autocontrol, es el mayor correlato de éxito académico y bienestar emocional. Los padres que evitan a toda costa la frustración de sus hijos están desnutriendo las zonas del cerebro que les permitirán ser felices en un futuro», sostiene Bilbao.

Aquí se trata, precisamente, de evitar que se establezcan conexiones neuronales poco favorecedoras para el desarrollo del pequeño. El neuropsicólogo distingue entre límites inquebrantables ('no se mete el dedo en el enchufe'), límites importantes para el bienestar (como 'no se pega a otro niño', con contadas excepciones vinculadas a la autodefensa) y límites importantes para la convivencia (como 'no se toma helado después de cenar', una regla que bien puede abolirse en vacaciones). Porque, al final, la norma última para salir bien parado en la educación de los hijos es la sensatez: «Muchas veces, los padres y madres mejor intencionados se vuelven fundamentalistas. Tienen ideas claras y exactas acerca de la cantidad de leche que el bebé debe tomar en cada toma, erradican los límites o los premios porque han leído que, en exceso, son perjudiciales para la autoestima o atiborran al niño de extraescolares. Y, si queremos niños equilibrados, tenemos que educarles con sentido común y equilibrio».