

Álvaro Bilbao, neuropsicólogo español:

# “Cuando el cerebro del niño entra en modo juego es capaz de hacer mejores cosas”

El investigador acaba de publicar un libro en el que enseña a los padres cómo potenciar el desarrollo emocional e intelectual de los hijos.

C. GONZÁLEZ

No es necesario entrar a un laboratorio para aprender a sacar el máximo provecho al cerebro infantil. Basta con ir al dormitorio del niño, al patio de la casa, a la cocina, al comedor... “Para ayudar al cerebro hay que recurrir a la vida cotidiana”. Y jugar.

El neuropsicólogo y psicoterapeuta español Álvaro Bilbao lleva años estudiando el funcionamiento cerebral. Junto con atender a pacientes, dar conferencias y dictar cursos, ha publicado un par de libros sobre el tema, en los cuales comparte sus conocimientos con el público general.

El más reciente de ellos, lanzado hace un par de semanas en España, es una suerte de manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los

niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

“En el libro quise plasmar mi experiencia como investigador y terapeuta, pero también como padre”, cuenta desde Madrid a “El Mercurio”. Gran parte de los contenidos de “El cerebro del niño explicado a los padres” —disponible en Amazon y próximamente en Chile— está basado en la relación con sus tres hijos, de 6, 3 y 2 años.

“Amigos, familiares y otros papás y mamás del colegio nos preguntaban a mí y a mi esposa (educadora) qué hacemos para que nuestros hijos estén tan contentos, se sepan comportar, sean despiertos... aunque igual se porten mal a



Álvaro Bilbao es neuropsicólogo y psicoterapeuta.

veces, porque son niños”.

Entonces supo que su experiencia puede ser útil para otros padres. Y eso lo comparte en el libro y en su sitio web [www.elcerebrodelniño.com](http://www.elcerebrodelniño.com). “El objetivo es que cualquier padre o madre pueda aprovechar todo lo que se sabe sobre el cerebro para ayudar a sus hijos a que se conviertan en adultos felices y capaces”.

En esa tarea, el juego es indispensable, enfatiza. “Estudios muestran que si dices a un niño que corra lo más rápido que pueda, lo hará. Pero si le dices que corra como Superman, correrá aún más fuerte. Cuando el cerebro del niño entra en modo juego es capaz de hacer mejores cosas”.

Por ello llama a que los padres jueguen con sus hijos, una dinámica que ayuda a mejorar el vínculo, pero también el aprendizaje. El problema es que “se ha ido dejando de lado, por falta de tiempo y paciencia; muchas veces

suplantamos esa labor con la tecnología”. Y lo que pasa, dice el investigador, es que hoy los niños son capaces de usar una tableta, pero no pueden hacer una voltereta.

“Los niños pasan mucho tiempo con la tecnología, pero las nuevas tecnologías hay que saber usarlas”. Existe mucha evidencia de que pasar demasiado tiempo frente a una pantalla hace niños propensos a la obesidad, problemas de conducta, déficit atencional y depresión. Además de volverlos menos tolerantes a la frustración.

Según Bilbao, en los primeros seis años de vida, el acceso de un niño a la tecnología debe ser muy restringido y siempre con la compañía de un adulto. “El cerebro del niño no está preparado para soportar toda la cantidad de información que recibe”.

Esa sobreoferta de estímulos, además, hace que el cerebro infantil no se esfuerce.

Algo que a medida que crece se repite con el exceso de actividades extraprogramáticas. “Cuando un niño tiene todo el tiempo lleno de actividades, su cerebro no sabe entretenerse solo. Los niños necesitan tiempo para imaginar, para inventar cosas. Aquellos que cuentan con más tiempo libre son más creativos y capaces de resolver problemas”.



## Áreas clave

Álvaro Bilbao destaca tres áreas claves que ayudan al desarrollo intelectual del niño. Una es el lenguaje: “Para eso hay muchas formas, pero una de las mejores es leerles cuentos, por ejemplo”. Otra área es el autocontrol. “Enseñarle a tener paciencia, a esperar, a desarrollar la empatía y manejar la frustración”. Un tercer aspecto que destaca el investigador es la creatividad. “Einstein decía que la lógica te puede llevar del punto A al punto B, pero la imaginación te puede llevar a cualquier lugar”. Según el psicólogo, la mejor manera de estimular la parte creativa en un niño es el juego. “Pero no corrigiendo constantemente, sino dejándolo expresarse libremente, dándole tiempo. Si un padre juega con él, capta su atención, sus emociones, y su cerebro entra en modo aprendizaje”.



## Observaciones de New Horizons: El planeta enano Plutón tiene regiones con agua congelada

Además, recientes imágenes muestran que tiene el cielo azul como la Tierra.

El planeta enano más famoso, Plutón, sigue sorprendiendo a los investigadores de la NASA. Los últimos datos enviados por la sonda New Horizons, que lo sobrevoló en julio, revelan que tiene regiones de agua congelada y el cielo azul.

Nunca antes Plutón había sido observado con tanto detalle. El planeta reside en el distante Cinturón de Kuiper, un gran amasijo de escombros que orbitan el Sol más allá de Neptuno y que son el residuo del nacimiento del Sistema Solar hace 4.600 millones de años.

A través de una herramienta de la sonda, los científicos pudieron hacer un mapa de las marcas de agua congelada en varias zonas de la superficie del planeta. “Grandes extensiones de Plutón no muestran agua congelada expuesta porque aparentemente (el planeta) está enmascarado por otros hielos más volátiles”, dijo Jason Cook, investigador del

Southwest Research Institute (SwRI) en Boulder, Colorado (EE.UU.).

Junto a este anuncio, la NASA dio a conocer una imagen que muestra un halo azul en torno a Plutón, prueba de que el cielo del planeta enano es del mismo color que el de la Tierra. “¿Quién hubiera esperado que habría un cielo azul en el Cinturón de Kuiper? Es hermoso”, destacó Alan Stern, principal investigador de New Horizon del SwRI.

“El cielo azul a menudo es el resultado de la dispersión de la luz del Sol por parte de partículas muy pequeñas”, dijo Carly Howett, también investigadora del mismo grupo. En la Tierra, estas partículas son diminutas moléculas de nitrógeno, explicó. “En Plutón, estas parecen ser unas partículas más grandes, pero aún relativamente pequeñas, parecidas al hollín, llamadas tolinas”. Los científicos creen que ellas se forman en la alta atmósfera.

Así son las Tías Profesionales sin Hijos (PANK, por sus siglas en inglés)

## La nueva generación de tías: amigas y confidentes de sus sobrinos

Aún no tienen hijos y por lo mismo disponen del tiempo y las ganas para llevarlos al cine, al jardín infantil y cuidarlos cuando es necesario.

ANDREA MANUSCHEVICH

Cada vez que una nueva película infantil se estrena en cartelera, el clásico panorama de María de los Ángeles Marín (33) es ir a verla con sus sobrinos. “En total son catorce, imposible ir con todos, pero trato de que vayan los que más puedan. Al principio era medio caótico, pero ya domino la dinámica de llevarlos, comprar cabritas, sentarnos, etcétera”, cuenta esta ingeniera comercial, casada y sin hijos, por ahora.

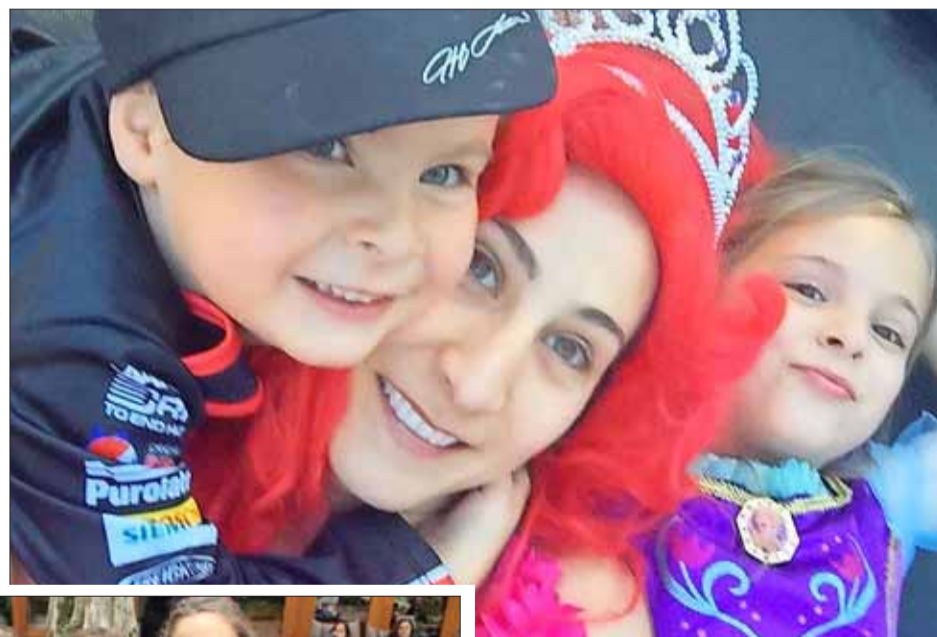
A veces María de los Ángeles los “pide prestados” por la tarde, se van a alojar a su casa o los lleva y va a buscar al colegio. Los va a visitar a la playa si es que están de vacaciones o trata de que los fines de semana se organicen almuerzos familiares para verlos. “Los adoro, son lo mejor y me muero si les pasa algo. No tengo hijos, no sé cómo será cuando sea mamá, pero imagino que el amor de madre debe ser el doble”, reconoce.

“Ina” (por madrina) es el nombre con el que Josefa (6) y Ambrosio (4) llaman a su tía Patricia Montt (29), quien cada vez que puede se queda en la casa de su hermano. Incluso, si este está de viaje, es capaz de instalarse por semanas con el fin de compartir con ellos. “Una vez faltaron al colegio y yo tuve que escribir el justificativo. Contamos un cuento e hicimos un dibujo y lo firmé como el hada madrina”. Desde entonces se volvió una celebridad en el curso de Josefa y las demás niñas “alucinan” cada vez que la ven.

### El rol

PANK (Professional Aunts No Kids) es el nombre con que se conoce hoy a las tías que trabajan, aún no tienen hijos (o bien no planean tenerlos) y que dedican bastante tiempo al cuidado de sus sobrinos.

Un concepto similar es el que aborda Elizabeth Gilbert —autora de “Comer, Rezar, Amar”— en “Comprometida”, su segundo



Disfrazarse es lo que más le gusta hacer a Patricia Montt junto a sus sobrinos Josefa y Ambrosio. Los pijama party son otro de sus panoramas favoritos.



“Para mí mis sobrinos son muy importantes y quiero que sepan que ante cualquier cosa pueden contar conmigo”, cuenta María de los Ángeles Marín, en la foto con algunas de sus sobrinas.

libro. En él habla de “la brigada de las tías” y su misión de ser un sostén afectivo, tanto para los niños como para sus padres.

La postergación de la maternidad es uno de los factores que han impulsado la idea de las tías PANK. “Hoy las mujeres tienden a emparejarse y tener hijos a mayor edad, ya sea por opción ideológica, valórica y/o profesional”, afirma Daniela Becerra, psicóloga del Instituto Chileno de Terapia Familiar.

Pero no se da en todos los casos. El que las tías sean una figura cercana depende de ca-

da familia, opina Pamela Soto, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales. “Hay sobrinos que ni saben el nombre de sus tías y otros que las consideran como otra mamá. Depende de cómo son las relaciones en cada familia y el peso que se les da”.

“El rol de la tía tiene que ver con entretener, pero también con dar apoyo. Que ellos sepan que pueden contar contigo. Yo trato de conversar con los más grandes, darles consejos y que me cuenten sus cosas”, cuenta María de los Ángeles.

“Una tía debería ser una mamá disfrazada de amiga. Hay que darles un momento de entretención, pero también ponerles límites aunque juegues con ellos como niños”, dice Javiera López (33), para quien su prioridad son sus sobrinos, e incluso en ocasiones ha preferido cuidarlos antes que salir con sus amigos. “Ahora estoy soltera y tengo más tiempo. Me encantaría tener hijos, pero me da susto dejar de ser este personaje de la tía siempre dispuesta para mis sobrinos”, confiesa.