



BERNARDO DÍAZ

**ÁLVARO
BILBAO**

Neuropsicólogo. El autor de *Cuida tu cerebro* se adentra en los secretos de la mente infantil. Bajo la premisa de que los seis primeros años son clave para desarrollar todo el potencial de los niños, ofrece un «tratado de Neurología» para padres en el que razón y emoción van de la mano.

«TÚMBESE EN LA ALFOMBRA Y JUEGUE CON SUS HIJOS»

MARÍA VALERIO MADRID

Si a usted le gustan los niños o tiene hijos podría estar horas escuchando a Álvaro Bilbao. Este psicólogo, neuropsicólogo y padre de tres hijos, acaba de publicar *El cerebro del niño explicado a los padres* (Plataforma actual) un manual de instrucciones para navegar en la aventura de la paternidad.

Pregunta.—¿Hasta cuándo se está formando el cerebro?

Respuesta.— En realidad todos somos niños siempre. El cerebro no cambia, aunque va añadiendo estructuras nuevas, sigue conservando esas estructuras con las que funcionaba cuando era niño. Por eso digo en el libro que los padres tienen que encontrar su niño interior. La maduración completa del cerebro tiene lugar más o menos hacia los 23 años, que es cuando alcanza su máximo volumen y un mayor número de conexiones neuronales.

P.—Siempre se dice que los niños

son como esponjas, ¿pero no cree que nos hemos pasado con esa premisa para atiborrarles de conocimientos, idiomas...?

R.— Es verdad que la capacidad de desarrollar el oído absoluto para un idioma se termina alrededor de los tres o cuatro años, a partir de esa edad podemos ser muy expertos en un idioma, pero no como un nativo. Pero eso no quiere decir que después no podamos aprender un idioma muy bien, y sí, es cierto que se están utilizando esos años para intentar meterle al niño todos los conocimientos del mundo. Por lo que sabemos, lo que más influye en la capacidad intelectual del niño son la genética, el nivel intelectual de sus compañeros de clase—los niños con los que se relaciona—, y los padres. Todos los niños necesitan de unos padres que les den todo el afecto que puedan, los estímulos naturales, las conversaciones con ellos, lo que llamamos la *narrativa del día* a día

tiene gran importancia. Tienen más efecto en su desarrollo cerebral cosas sencillas que programas de estimulación muy complejos.

P.— En el libro recomienda tumbarse en la alfombra y jugar con ellos.

R.— Los niños necesitan jugar más e ir a menos clases extraescolares. Cuando un niño tiene todo el tiempo atiborrado de actividad, su cerebro no sabe entretenerse solo, no sabe divertirse. Los niños necesitan tiempo para imaginar, para inventar juegos solos y nos estamos cargando esa parte de la infancia. El juego tiene un papel fundamental en su desarrollo cerebral, cuando están entretenidos no hay que interferir, ni dirigirle el juego, pero si un padre se tumba a jugar con él, inmediatamente capta su atención y su cerebro entra en modo aprendizaje, entramos en contacto emocional con él.

P.—Quizás si nos diesen unas nociones básicas antes de ser padres todo esto sería más sencillo

R.— Hay tres partes en la labor de ser padre: la puramente material, la de los cuidados físicos y la educación. En ésta es en la que nos sentimos más solos y perdidos.

P.— Además, los padres sienten mucha presión por dar la mejor educación a sus hijos...

R.— El camino para desarrollar plenamente el cerebro de un niño no es *enchufarle* a una tablet, sino facilitar su desarrollo natural. Tenemos niños que saben pasar con el dedo una tablet, pero no saben hacer la voltereta. Es importante confiar en el niño, en que él va a encontrar su camino. A veces nos equivocamos en poner toda nuestra

energía en su desarrollo intelectual y dejamos de lado la parte emocional. El cerebro es emoción y razón. Si el niño crece como una persona inteligente, con un buen trabajo, una casa, una pareja... pero no tiene autoestima, todo lo demás no importa, porque no podrá disfrutarlo.

P.— Una de las patologías que más preocupa es el déficit de atención. ¿Qué opina?

R.— Sabemos que casi el 10% de niños en edad escolar va a tomar psicofármacos, cuando las estadísticas indican que el TDAH afecta—como mucho— al 4% de los niños. En Estados Unidos, el uso de esta medicación se ha multiplicado por siete y en España seguimos la misma ten-

«LOS NIÑOS NECESITAN JUGAR MÁS Y TENER MENOS EXTRAESCOLARES. EL JUEGO ES CLAVE EN SU DESARROLLO»

«PONEMOS TODA NUESTRA ENERGÍA EN SU DESARROLLO INTELECTUAL Y NOS OLVIDAMOS DE LA PARTE EMOCIONAL»

dencia. Claramente se está sobrediagnosticando. Es una barbaridad. A veces no les damos a los niños tiempo, les metemos prisa, no les permitimos jugar, desfogarse, le pe-

dimos a su lóbulo frontal que esté concentrado continuamente desde la mañana hasta la noche, sobrecargado de actividades, y esa estructura cerebral también necesita desconectar. El cerebro no da para tanto. Por otro lado, nosotros como padres también tenemos menos paciencia y menos tiempo que antes. Seguramente si usted está en la parada del autobús sea incapaz de estar sin mirar el móvil. Nuestros hijos son menos pacientes porque les hacemos ocupar todo su tiempo.

HIPERACTIVIDAD: «SE SOBREDIAGNOSTICA PORQUE LOS PADRES Y LA ESCUELA TENEMOS PRISA Y MUCHA PRESIÓN»

«HAY NIÑOS QUE SABEN USAR 'TABLETS' PERO NO DAR VOLTERETAS. LA TECNOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA»

P.— ¿Y cómo saber cuándo existe realmente un problema médico?

R.— Cuando el niño es incapaz de estar quieto, tiene problemas para concentrarse cuando le estamos hablando... son niños que llaman la atención. Pero conozco muchos niños totalmente normales y, sin embargo, sus padres se plantean que tiene hiperactividad porque en clase no rinden bien. Por una parte, la medicación es una solución inmediata y rápida para los padres, pero también para las escuelas. Hay mucha competición entre colegios por ser los primeros para tener más alumnos... Pero si en clase tienes muchos alumnos un poco *trasto* las puntuaciones van a bajar. Antes de dar una medicación psiquiátrica a un cerebro que está en desarrollo, que va a tener efectos para toda la vida, yo les digo a los padres que antes hay que hablar con los profesores, con el entorno, establecer rutinas... La atención también se puede trabajar. También sabemos que cuantos más dispositivos electrónicos usen (tablets, ordenadores, móviles y televisión) más riesgo de déficit de atención, obesidad, fracaso escolar y trastornos del comportamiento.

P.—¿Y qué opina del uso de las tablets en el cole?

R.— Son una herramienta, si se usan sabiamente, vamos a conseguir que nuestros niños las usen bien. Pero también le diré que la mayoría de ejecutivos de Silicon Valley mandan a sus hijos a la escuela Península, tipo Waldorf, donde no hay tablets y todo se hace con tiza y pizarra. Bill Gates y Steve Jobs no dejaron que sus hijos usaran el ordenador y el iPad hasta que fueron un poco mayores. Desde mi punto de vista, es más útil enseñar caligrafía al niño, porque logras que active otras áreas del cerebro diferentes.