

MEJOR EDUCACIÓN

Papi, te necesito

**Guía de padres para el desarrollo
cerebral infantil**

John Hoffman

Father Involvement Initiative

Ontario Network

**Traducción de Hermilo Reygadas,
supervisada por el Dr. Pedro Reygadas**

«El Tiempo que Resta»

Respuesta Alternativa, A.C.

**Servicio de Derechos Humanos
y Desarrollo Comunitario**

Grupo Editorial Cenzontle

Papi, te necesito
Guía de padres para el desarrollo cerebral infantil

Copyright 2008
Father Involvement Initiative - Ontario Network

Publicado por Grupo Editorial Cenzontle S. A. de C. V.
© Primera edición 2011

Colección: Mejor Educación

Diseño y composición: GEC

Todos los derechos reservados conforme a la ley
~~ISBN: 978-970-9929-11-9~~

Printed by Publidisa
Impreso y Hecho en México
Printed and Made in Mexico

www.cenzontle.ws
Manuel María Contreras No. 61 Bis 3. Colonia San Rafael
CP 06470. Delegación Cuauhtémoc, México DF.

Introducción

¿Han notado la cantidad de información que nos hace reflexionar sobre el desarrollo infantil temprano en estos días?

Los programas de televisión muestran sorprendentes fotos sobre la actividad cerebral. Los periódicos anuncian los más recientes descubrimientos acerca de varios factores y experiencias que promueven el desarrollo cerebral en niños pequeños. Los expertos dicen cosas como: «Los primeros años duran para siempre.»

Las compañías ofrecen a los padres todo tipo de productos y de programas que son supuestamente buenos para el desarrollo cerebral de sus hijos. Nos quieren vender CDs para que los bebés aprendan algún idioma, gimnasios con todo tipo de equipos de «simulación», videos que dicen simular el desarrollo cerebral o programas de aprendizaje para hacer a un niño más inteligente.

Utilizan nombres como «Cerebro Bebé», «Bebé Einstein» o «Niños Brillantes».

Es verdad que la edad temprana es un período muy importante en cuanto al crecimiento cerebral y otros aspectos del desarrollo infantil. Pero mucho de lo que

escuchamos nos puede desorientar. Si ustedes toman una sola idea de este libro; que sea esto: **lo que tu hijo y su cerebro en desarrollo realmente necesitan, es a ti –tu cariño y la interacción que tengas con él–; no algún producto especial.**

Si estás leyendo esto, tú ya tienes lo que se necesita para ayudar a que tu hijo crezca y aprenda. No tienes que ser un experto. Los padres tienen mucho que ofrecer a sus hijos. Y todos tenemos mucho que aprender acerca de ellos.

Este libro te va a ayudar a aclarar todas las cosas que escuches sobre el desarrollo cerebral temprano; te ayudará a entender el papel que puedes desempeñar para apoyar al desarrollo de tu hijo. No te preocupes, esto es más simple de lo que crees.

Capítulo Uno.

La maravilla del cerebro de tu bebé

Emiliano está mirando hacia el pequeño bebé que está en sus brazos. La pequeña Xóchitl parece contenta por el momento, pero su cuerpo está en movimiento constante. Sus piernas patean, sus brazos se agitan y sus ojos se quejan. «Ella es tan pequeña y totalmente inútil», piensa Emiliano. Se acerca y toma su pequeña mano entre su pulgar y sus dedos. Ella engancha su dedo. «Hola bebé», susurra. «Es tu padre. Tu padre te habla.» Ella voltea a verlo por un segundo y después se voltea. Parece que ella quiere ver todo al mismo tiempo. «Daría lo que fuera por saber qué es lo que pasa en esa pequeña cabeza,» piensa Emiliano.

De hecho, mucho pasa en la cabeza de la pequeña Xóchitl.

El día en que ella nació, la cabeza de Xóchitl era la mitad de grande de lo que es la cabeza de su papá.

Pero el cerebro dentro es aún más pequeño —sólo como un cuarto del cerebro de Emiliano.

Ese pequeño cerebro, y todas las pequeñas células y conexiones dentro, van a crecer mucho en los primeros años de vida. Para cuando Xóchitl tenga cinco años su cerebro habrá crecido el 90 por ciento de su tamaño adulto.

Pero en este momento su cerebro, y su habilidad para pensar y para hacer su cuerpo funcionar, no están desarrollados. Esa es una cosa que hace a los humanos distintos de los animales. Los peces bebés nacen nadando. Las terneras y los potrillos pueden pararse muy rápido después de haber nacido. Apenas unos días después de nacidos, algunos animales deben de ser capaces de correr para poder estar con el rebaño. La hija de Emiliano no va a poder caminar sino hasta dentro de casi un año. Otras habilidades como hablar o comer por sí sola vendrán un poco después.

Eso es porque la mayoría de los animales nacen con un cerebro que está casi completamente desarrollado. Pero una buena parte del crecimiento cerebral humano se lleva a cabo después de haber nacido. El cerebro humano es alimentado «fuera del vientre.» Experiencias como ser cargado, ser alimentado, cantar y jugar no sólo ayudan al bebé a sobrevivir y sentirse a salvo y seguro, sino también ayudan al cerebro a hacer las conexiones que permitirán que funcione bien y de manera efectiva. No estamos hablando de algo extraordinariamente especial, solamente hablamos del tipo de interacción que de manera natural se sucede con padres cuidadosos que disfrutan a su bebé.

Emiliano tiene sueños para su hija. Él espera tener una relación especial. Quiere que Xóchitl sea una persona since-

Papi, te necesito

ra, cariñosa, que se lleve bien con los demás. Espera que le vaya bien en la escuela. Se pregunta si ella encontrará algún deporte o arte que le guste y en el que sea buena.

Emiliano quiere ser parte del aprendizaje de su hija. Él es un trabajador minero que además trabaja en el campo. Espera poder ayudar a Xóchitl con su tarea de la escuela algún día. Le gusta recorrer largas distancias en bicicleta y se ve a sí mismo enseñándole a Xóchitl a andar en bici.

«¿Cuándo podré enseñarle?», se pregunta.

Puede que Emiliano aún no se haya dado cuenta, pero su hija está aprendiendo de él ahora mismo. Acciones simples como yacer en los brazos de su padre, sentir el calor de su cuerpo, escuchar su voz y su latido del corazón manda todo tipo de información al cerebro de Xóchitl. Puede que no parezca aprendizaje, pero lo es.

Los caminos cerebrales y cómo se desarrollan

Una de las cosas que el cerebro hace mientras madura es desarrollar varios caminos. Los caminos cerebrales son redes de nervios y conexiones que el cerebro utiliza para manejar la información y las experiencias que tenemos y para enviar señales a los diferentes sistemas del cuerpo. Nos equipan para poder enfrentar las diferentes situaciones en nuestra vida, incluyendo el aprendizaje y el trato a las demás personas. El cerebro continúa construyendo y ajustando caminos a través de la niñez y hasta la edad adulta.

Los caminos cerebrales que están más desarrollados en Xóchitl ahora mismo son los que se encargan de los sentidos –tacto, vista, oído, olfato y gusto. Su cerebro debe desarrollar maneras de asimilar y lidiar con la información sensorial antes de que pueda de-

sarrollar tipos de pensamientos más sofisticados necesarios para hablar, leer o resolver problemas.

Entonces lo único que Xóchitl necesita ahora es estar con mamá y papá.

Emiliano y su esposa no pueden controlar todo sobre el desarrollo de Xóchitl. Ella nació con una buena cantidad de genes; más o menos 24,000 de ellos en cada célula de su cuerpo: son la información heredada. La mitad de sus genes se los dio papá, y la otra mitad se los dio mamá, y tendrán una gran influencia en cómo será ella. Sus genes afectarán cosas como el color de sus ojos y cabello, qué tan alta será, si va a ser extrovertida o tímida, qué tipo de habilidades desarrollará, y hasta las probabilidades de tener ciertas enfermedades.

Pero los genes no son todo. El ambiente en el que crece un niño —su familia, escuela, amigos y sus experiencias en la niñez— le ayudarán a formar su personalidad en el futuro. Todos sabemos eso. Pero el hecho fascinante que los científicos han descubierto en años recientes es que la experiencia de vida, y particularmente la experiencia de vida temprana, influyen en la manera en la que los genes funcionan.

Por ejemplo, las personas que nacen con un cierto gen particular tienen un alto riesgo de sufrir depresión cuando sean adultos. Pero los investigadores han encontrado que cuando las personas con este tipo de gen en particular reciben una educación y alimentación normales, no se «prende» el gen, y no desarrollan depresión.

¿Esto te intimida? ¿Te hace preguntarte si cada vez que haces algo con tu bebé tienes que hacerlo perfectamente porque el futuro de su salud y poder mental están en riesgo?

No es así. El problema real en el desarrollo cerebral ocurre cuando nacen con un problema biológico o cuando se les priva del cariño e interacción con sus padres. La experiencias más importantes para el desarrollo cerebral de un bebé son las comunes: ser cargado, alimentado, bañado, cambiado de pañal, jugar, salir a pasear por el parque, o tener personas que digan «¡Hola mi amor! Que bebé tan hermoso eres».

Emiliano está viendo unos juguetes. «Hay tantos juguetes increíbles actualmente», piensa. «Se supone que todos ayudan al desarrollo cerebral de alguna manera. ¿Cómo sé cuáles comprar?»

Juguetes, libros, dispositivos especiales y actividades educativas estructuradas o programas como «música preescolar» pueden proporcionar diversión y aprendizaje. Pero videos o juguetes costosos y los especialmente diseñados móviles no son los requerimientos más importantes para el desarrollo cerebral de un bebé. El cerebro de los bebés está diseñado para obtener información de las personas, no de las cosas. Nada es más importante para un niño joven que estar con personas amorosas.

¿Por qué papá es importante?

En el pasado la tendencia era pensar que cuidar de un niño era principalmente asunto de las madres. Ellas ciertamente juegan un papel crucial en la niñez. Pero también los padres son importantes, especialmente ahora cuando gran parte de las mujeres trabajan fuera de casa.

Piénsalo. ¿No es mejor, cuando es posible, tener a más de una persona para cuidar de un niño? Y cualquier padre o madre será mejor con el apoyo de una

pareja con la que se pueda contar para compartir la responsabilidad. La mayoría de las madres de hoy ya no cuentan con abuelas, hermanas o amigas que ayuden en las tareas de ser madres como en el pasado.

Los papás ahora proporcionan un soporte vital.

Entonces no debería sorprendernos que la investigación comience a identificar las diferentes maneras en las que el padre se involucra con la crianza de su hijo y cómo lo hace. Por ejemplo, el padre se ha ocupado de las mejoras de la salud mental, de la habilidad para manejar el estrés, la decepción y la frustración, y hasta se ocupa de los resultados que se obtienen en la escuela.

Los niños pueden crecer con éxito en diferentes estructuras y circunstancias familiares. Pero los niños de ahora, y sus cerebros en desarrollo, tienen mejores posibilidades de obtener la experiencia y la interacción que necesitan cuando los padres participan como parejas activas en el cuidado del niño.

Resumiendo

El crecimiento cerebral infantil es un proceso complejo. Los científicos apenas están descubriendo qué es lo que pasa en «esa pequeña cabeza.» Pero sabemos que el apoyo que los padres y las madres proporcionan a sus hijos para su desarrollo pueden ser acciones muy simples. La clave es la interacción en la vida diaria, la confrontación y los juegos con nuestros hijos.

Diez hechos interesantes sobre el desarrollo cerebral

- El cerebro puede mandar señales a varias partes del cuerpo a una velocidad de 381.8 kilómetros por hora.
- El cerebro de un bebé normalmente viene preparado para hacer conexiones que lo ayudarán a manejar casi cualquier situación.
- Todo en el ambiente de un bebé contribuye al desarrollo de una manera u otra –sonido, luz, tacto, la voz y el olor de un padre, cambios de temperatura, hasta el sentir hambre o dolor.
- Al nacer, el sentido de la vista del bebé no está completamente desarrollado. Un bebé ve mejor los objetos cuando están a 10-18 pulgadas de distancia, que es más o menos la distancia que hay entre su cara y la nuestra cuando lo tenemos en los brazos.
- Las investigaciones han demostrado que cantando se capta mejor la atención de un bebé, más que con el habla normal.
- Hacia los tres meses de edad la mayoría de los bebés harán un sonido o un gesto y esperarán tu reacción. Este es el primer paso hacia tener una conversación.
- Un estudio reciente muestra que no hay beneficios por ver los tan publicitados videos «bebé inteligente». De hecho, los bebés que no vieron videos desarrollaron el lenguaje un poco más rápido que los que vieron videos y televisión.
- Alrededor de los ocho meses de edad un bebé buscará un juguete escondido atrás de ti. Un bebé más joven no hará esto, porque no puede retener la idea de un objeto en su mente a menos que lo vea.
- A los tres años, el cerebro de un niño tiene el doble de conexiones que el de un adulto. Una parte importante del desarrollo de un niño es deshacerse de las conexiones que el cerebro no necesita.
- El desarrollo cerebral de un niño continúa hasta la edad adulta temprana.

Capítulo Dos.

La relación padre a hijo

Donde todo comienza

Casi todo lo que quieres lograr como padre está ligado a la relación que tengas con tu hijo. Si quieres inculcar el buen comportamiento, enseñar habilidades y valores, no vas a llegar lejos si tú y tu hijo no tienen una buena conexión.

La construcción de la relación comienza desde que tú sientes a tu bebé cerca. Algunos padres dicen que se sienten en conexión con sus hijos incluso antes de que nazcan. Sin embargo, para poder construir una buena relación los padres y sus bebés tienen que llegar a conocerse y eso toma tiempo y dedicación. Recuerda, los primeros caminos cerebrales son los que involucran los sentidos. El tacto es particularmente importante, no solo para los bebés, sino también para los padres. Cualquier cosa que hagas que involucre tocar al bebé, como cambiar el pañal, los ayudará a conocerse mejor.

Empezando

«Antes de que Gabriel naciera los bebés me daban nervios. Nunca quise sostener al bebé de alguien más. La primera vez que sostuve a Gabriel, no quise confiar en mis brazos y mis manos solamente. Usé mi cuerpo también. Me sorprendió lo rápido que empezó a sentirse natural. La manera en la que usualmente sostenía a Gabriel era como a un balón de fútbol. El yacía en mi brazo con su mejilla antebrazo y su cara viendo hacia fuera. Una de mis manos entre sus piernas y la otra en su espalda. Mucho tiempo con mi mano alrededor de su cara y él me estaría chupando el dedo. A él parecía gustarle mi mano en su mejilla.»

Encontrar la mejor manera de sostener al bebé fue tan importante para Justino como para el pequeño Gabriel. Lograr la conexión depende mucho de aprender cómo estar con tu bebé y de él al estar contigo.

Papás y mamás

Los padres son tan capaces como las madres de hacer las cosas con los bebés y los hijos, pero padres y madres son distintos, en especial cuando comienzan a serlo. Sin duda, las madres empiezan con una ventaja. El embarazo, el dar a luz y dar pecho les da una conexión biológica a las madres y a sus bebés. Las madres usualmente pasan más tiempo con los bebés, desarrollan más rápido las habilidades de cuidado y se convierten en las que están a cargo. Entonces los padres nuevos que quieran tener esa conexión con su bebé tienen que ponerse al corriente.

En el pasado esto no importaba tanto porque las mujeres hacían todo el trabajo y el cuidado del bebé. Pero ahora, casi todos los padres quieren participar en el cuidado de su hijo, y las mujeres necesitan y es-

peran que sus parejas se vean involucradas en los cuidados. Esto es algo bueno para los hombres, pero compartir el territorio materno, o por lo menos, la crianza de los hijos, no siempre es fácil.

«Puedes estar seguro de que Carolina y yo teníamos diferentes prioridades sobre el vestir de nuestros hijos. Usualmente yo agarraría cualquier camisa y cualquier pantalón que encontrara. No me preocupaba tanto si combinaban. Ella no siempre se quejaba. A veces sólo miraba a Adán y agitaba la cabeza. Recuerdo que una vez dijo, '¿Qué acaso no tienes sentido de la moda? Nadie usa rayas verticales y horizontales al mismo tiempo'.»

La mayoría de las parejas que quieren compartir el cuidado de los niños, incluyendo las parejas de mismo sexo, tendrán que encontrar las maneras de negociar los pequeños asuntos como cuál es la manera «correcta» de vestir al bebé. Pero, en general, los hombres deben de tomar en cuenta algunas cosas.

- Las mujeres comienzan la crianza de los niños esperando «ser las encargadas». Ellas sienten la carga de ser madre las 24 horas del día más fuerte que los padres, y usualmente, cuando algo se tiene que hacer con un niño, las mujeres actúan más rápido.
- La paternidad es menos automática que la maternidad. Los padres tienen que hacer un esfuerzo consciente para involucrarse con los niños.
- Las madres influyen en la relación de padre e hijo. El involucramiento del padre con el hijo funciona mejor cuando hay apoyo de la madre.
- Puede tomar tiempo para que la pareja se acostumbre a tener al padre —o a quien sea— cuidan-

do de su bebé. Necesitas una oportunidad para desarrollar tus propias habilidades, pero al mismo tiempo respeta sus habilidades y críticas sobre el cuidado del bebé y prepárate para aprender de ella.

- Las relaciones de madre e hijo son muy importantes para la mamá y el hijo. Necesitas apoyar esa relación, pero asegúrate de obtener el tiempo suficiente con los niños para construir tus propias relaciones.

Celia está escalando a su papá. La niña de tres años hace esto casi todos los días. Se paran viéndose uno al otro, agarrados de las manos. Celia coloca sus pies encima de los pies de papá, se inclina hacia atrás y empieza a caminar por las piernas de papá. Gerardo sostiene firmemente las manos de su hija y se sostiene mientras ella escala. Ella sigue subiendo hacia su cuello, entonces gira y se queda colgando por unos instantes hasta que él suavemente la coloca en el suelo de nuevo. Ella tiembla con una sonrisa, agarra las manos de papá y dice: «¡otra vez!»

Mucha gente considera que este tipo de juego rudo entre padre e hijo es bueno para los niños. Los ayuda a saber qué es lo que puede y no puede hacer su cuerpo, los ayuda a aprender sobre los riesgos, y les da un tipo de simulación distinta que usualmente no pueden obtener de su madre. Pero lo más importante del juego físico activo de padre e hijo es que los dos lo disfruten y los ayude a sentirse conectados. Cualquier cosa que les guste hacer a ti y a tu hijo les ayuda a construir su relación —pintar, jugar, caminar, lavar el coche, ir de compras, o leer. Y si les gusta luchar y dar volteretas, ¡pues adelante!

Construyendo conexiones

La llave para establecer fuertes lazos entre padre e hijo es teniendo actividades juntos. Aquí te muestro varias maneras de conectarte con tu hijo en diferentes edades.

Con bebés (de 0 a 1 año)

Tiempo de cuidado: el cuidado del bebé es lo más importante y sencillo que puedes hacer para llegar a conocerlo mejor. Durante el primer año del bebé, es importante que el padre se involucre en las tareas de cuidado y atención de su hijo.

Tiempo de silencio: a veces los padres tienen que estar con los bebés poco conformes. Los bebés necesitan mucho apoyo, dáselo. Pero también asegúrate de estar con tu bebé cuando esté callado y feliz. Es una experiencia totalmente diferente, y te ayuda a ver que el cuidado del bebé no es sólo trabajo. A veces hasta se siente bien.

Tiempo para papá: hay veces en las que la madre es tan buena con los cuidados al bebé que es difícil para el padre involucrarse. Te puedes preguntar «¿Cómo puedo ser tan bueno como ella?» Busca algún área de la que puedas hacerte cargo. Algunos padres se convierten en los que bañan a sus hijos, otros los que los levantan en la mañana, y algunos son los que se encargan de la carriola cuando la familia sale junta.

Con los niños: (de 1 a 2 ½ años)

En el piso: ponte en el suelo y juega. Ayúdalo a construir un fuerte hecho de almohadas y sábanas; juega algo simple como a las escondidillas, construye una granja para sus animales, o sólo haz lo que él quiera hacer.

El cuánto: los niños a veces tienen un día difícil cuando todo parece que va mal y se enojan fácilmente. Una de las mejores maneras de tratar con esto es dándole al niño un poco de tu tiempo. Cárgalo o abrázalo si eso es lo que quiere. Tu presencia y tu contacto puede ayudar a calmar las cosas.

Antes de que entren a la escuela: (de 2 ½ a 4 años)

Tiempo de juego: el tiempo que pases con tu hijo no tiene que ser por una actividad especial, simplemente tiene que ser tiempo con calidad. Generalmente, los niños son tan felices jugando con la tierra como jugar con papá, ir al cine o a un evento especial, y lo es más si le toca a él escoger la actividad.

Tiempo afuera: Jugar fuera de casa también es bueno para los niños. Les da el ejercicio que necesitan y pueden quemar energía sin molestar a nadie. Y a casi todos los papás les gusta estar fuera. Entonces ve al parque, junta piedras o plantas, o sólo pateen la pelota en el patio.

Tiempo de imitar: A casi todos los preescolares les encanta imitar. Ten una caja llena de disfraces —disfraces pasados del Día de Muertos o la ropa vieja de papá. Disfrácese y actúen juntos una historia. Ellos pensarán que casi todo lo que tú haces es gracioso.

Capítulo 3.

Cambiando pañales y educando

La importancia de que te involucres diariamente

Juan acaba de cambiar su primer pañal. «Eso no fue tan difícil», pensó. Pero ponerle el mameluco a Erandi fue otra historia. No podía creer que fuera tan difícil hacer que los pies de Erandi que pateaban mucho entraran en el mameluco. Y el brazo parecía que se doblaba mal cuando lo metía en la manga, pensaba. «No estoy seguro de cuánto puedo doblarle el brazo sin lastimarla.» Por fin pudo meter la mano. Pero sus dedos seguían forcejeando. Trató de meter la mano en la manga para sacar el brazo de la pequeña Erandi. «¿Cómo es que María hace esto tan rápido?»

Sólo hay una manera de llegar a ser bueno en el cuidado de los niños. Puedes seguir todas las instrucciones y leer tantos artículos como puedas, pero más bien lo básico es solamente que lo hagas.

No te saldrá todo perfecto la primera vez. No importa. Nadie es bueno la primera vez. Hasta las madres, quienes parecen tan mágicamente hábiles, han tenido que aprender cómo cuidar a sus hijos. Sólo se necesita práctica.

Cuidar significa interacción

Obviamente ser bien cuidado continuamente es muy importante para el bienestar del bebé. No sólo es que le pongas un mameluco limpio, sino también es que lo mires a los ojos, le sonrías, le hables, le hagas sonidos y caras graciosas —cualquier cosa que le provoque una reacción. Le sonrías y el bebé te sonrío. Ese es un flujo continuo de comunicación entre tú y tu bebé.

Manuel y su pareja tienen dos hijos de menos de tres años, por lo tanto bañarlos requiere de los dos. Después del baño, Manuel envuelve al pequeño Miguel de 10 meses y lo lleva a la habitación preparándolo para dormir. Manuel saca un pañal limpio y se lo pone al pequeño Miguel en la cabeza. «¿Aquí es donde va el pañal?» Miguel se le queda viendo a su papá por un segundo. Manuel se ríe. Miguel ríe y mueve los brazos. Después Manuel se pone el mameluco de Miguel en la cabeza y levanta las piernas y dice «¡Soy un conejo!» y empieza a saltar por todo el cuarto. Miguel se ríe de nuevo.

Estas pequeñas interacciones suceden naturalmente cuando cuidamos a los bebés. Así es como los niños aprenden a comunicarse con las personas. Estos encuentros también proporcionan un poco de la estimulación sensorial que su pequeño cerebro necesita, para crecer.

Cuidar significa tocar

Otro factor importante del cuidado de los niños es el contacto. No importa la actividad que sea —un baño,

un abrazo, alimentar. El contacto físico con los padres es muy, muy importante, no solo para los bebés, sino también para los niños más grandes. Seguro que has visto que los niños de 10 años a veces sienten la necesidad de quedarse con mamá o papá.

Hace no mucho, los expertos creían que los bebés tenían que ser entrenados para no ser tan dependientes de los padres. Les aconsejaban a las madres que no reaccionaran tan rápido cuando un bebé llorara y les decían que los bebés se podían echar a perder si eran sostenidos por mucho tiempo.

Hace más o menos 30 años, la gente se empezó a dar cuenta que este pensamiento era erróneo y crearon el slogan: «no puedes echar a perder a un bebé.» Es verdad que los bebés que son cargados durante mucho tiempo les va a gustar y van a querer ser cargados la mayoría del tiempo. Pero está bien porque eso es bueno para ellos. Estudios recientes han descubierto que esto es más real de lo que pensábamos. Tener contacto, ser cargado, masajado, o simplemente quedarse dormido en los brazos de alguien les da a los bebés la estimulación necesaria para que desarrollen diferentes caminos cerebrales. El tacto, en particular, es una gran influencia para el crecimiento de los caminos cerebrales que permiten a las personas lidiar con el estrés y los sentimientos fuertes.

«A Sarah parecía gustarle que mi mano estuviera pegada a su mejilla. A veces la sostenía enfrente de mí, sentándola en mi brazo y ella viendo hacia fuera. Si se empezaba a enojar esto generalmente la calmaba.»

Sarah tiene suerte de que su papá sepa qué es lo que ella necesita y se lo dé. Esto es importante en el cuidado de los niños. Entre más lo haga, más placentero

será. Y si el padre aprende a responder a las señales que le da Sarah, él podrá hacer que el crecimiento cerebral de Sarah se desarrolle.

¿Papás y mamás son diferentes?

Ramón y Martha juegan con Víctor cuando le cambian el pañal. A Martha le gusta cantarle canciones en rima y correr con sus dedos por el estómago de Víctor hasta hacerle cosquillas bajo la barbilla. Ramón a veces frota su nariz contra el estómago de Víctor. Tiene vello facial que le da cosquillas. Cuando Víctor era pequeño esto le parecía reconfortante. Se aguantaba la respiración y se prensaba a la cabeza de papá y se sostenía lo más que podía. Esto le parecía un poco pesado a Martha. Pero notó que Víctor nunca lloraba cuando Ramón lo hacía. Ella pensó, «Creo que está aprendiendo a tratar con dos personas diferentes.»

Madres y padres que comparten el cuidado de los niños usualmente se dan cuenta de que tienen maneras distintas de hacerlo. Los estudios han encontrado estas diferencias. Las madres tienden a ser más verbales (usan más las palabras y tienen más conversaciones) y tienden a ser más protectoras que los padres. Los padres, por el otro lado, tienden a ser menos verbales, más físicos y a alentar a los niños a tomar riesgos.

Esto no quiere decir que los padres no puedan ser verbales con sus hijos o que las madres no sean físicas. Pero estas diferencias aparecen hasta cierto punto en la mayoría de las parejas. ¿Qué quieren decir estas diferencias?

Parece ser que tener actividades con mamá o papá es experiencia educativa para los niños, pero nadie puede decir que estas diferencias sean «necesarias» o «altamente importantes» para el desarrollo del cerebro. Lo que es importante para la crianza de los niños es que la pareja

entienda y respete la manera de criar del otro, para que puedan cooperar efectivamente.

Lo más importante

Ya sean iguales o diferentes los estilos de cuidado de la pareja, será benéfico para un hijo que tenga más de una persona que cubra sus necesidades. Esa es una razón importante para llegar a ser bueno en el cuidado de los niños.

Otra ventaja es que tu participación en la crianza le quita un gran peso de encima a tu pareja. Las madres que no están muy estresadas ni sobreesforzadas probablemente hagan un mejor trabajo. Esto también es bueno para el desarrollo cerebral del niño.

Ser buen padre y ser bueno en la crianza es muy importante de muchas maneras. Empieza ahora. No esperes a que tu hijo llegue a la edad en que tenga que aprender a amarrarse las agujetas para que tú empieces a hacer tu parte.

Capítulo 4.

Sentirse bien, mal y mejor

Cómo dar apoyo al desarrollo emocional de los niños

Fernando nunca olvidará la primera vez que Silvia lo dejó solo con Chantal. La bebé tenía 10 meses de edad. Veinte minutos después de que Silvia se había ido, Chantal empezó a llorar —a llorar mucho— tan fuerte que a veces se quedaba sin aliento. «Nada funciona», pensó Fernando. «Traté de que me chupara el dedo, de ponerle música, de ponerla en su pequeña casa, caminar por el suelo, la pasee en la carriola por toda la casa. Al fin estaba cargándola hacia arriba y hacia abajo y de repente dejó de llorar y se recargó en mi cuerpo. Pasó tan rápido que me asusté por un segundo. Pero me di cuenta de que se había quedado dormida.»

Reconfortar a los niños es algo que los padres hacen una y otra vez. No siempre es fácil —a veces imposible—, pero ayudar a los niños a tratar con sus emo-

ciones es algo de lo más importante que hacen los padres.

Aquí hay dos «grandes ideas» para este capítulo. Una parece ser muy obvia para la mayoría de las parejas. **Los niños pequeños necesitan mucha ayuda para poder lidiar con sus emociones.** Básicamente no pueden hacerlo sin nosotros.

La otra gran idea es que **los caminos que el cerebro construye para ayudarlos a lidiar con las emociones son la base para los futuros caminos que gobiernan el pensamiento de más alto nivel**, como leer, desarrollar las habilidades, aprender a distinguir lo bueno de lo malo, y sentir o tener empatía por el otro.

En otras palabras, reconfortar a los bebés, sonreírles y tranquilizarlos cuando tienen miedo, consideradas como acciones básicas en la crianza de los niños, no sólo los ayuda a sentirse bien, sino que también beneficia el desarrollo cerebral.

Lo bebés no pueden lidiar con las emociones por sí mismos

¿Alguna vez has visto a un bebé de cinco meses sonreír con el cuerpo completo? Sus brazos se mueven, su panza tiembla, su pies patean y hace gestos tan exagerados que crees que su cara va a explotar. ¿Cómo no sonreírle a nuestra vez?

Pero cuando un bebé está verdaderamente triste, su cuerpo se tensa, y parece que pone cada gramo de su energía en llorar. No tiene la habilidad de entender cómo se siente. Sabes que no va a llorar para siempre, pero él no sabe. Tienes que enseñarle que los sentimientos malos se van y los buenos regresan, y haces eso al darle apoyo repetidamente.

Todo lo que los niños aprenden sobre las emociones —como recuperarse cuando se han sentido mal, controlar las emociones, entender los sentimientos de otros— depende de la interacción con otras personas. Piénsalo, casi todas las interacciones que tiene un bebé son de tipo emocional. Está triste, lo cargas y se siente mejor. Te mira a los ojos, te hace sonreír. Hasta si tu bebé es muy joven para devolverte la sonrisa, notará el cambio de expresión en tu cara que le dice cómo te sientes. Los bebés también registran señales emocionales a través del lenguaje corporal y de tu tono de voz. Eventualmente, ellos interconectan las palabras que decimos con las emociones. Así es como los niños aprenden de los padres sobre las emociones.

Las emociones son parte de la vida

Las niñas de Fidencio están gimiendo. Tania (de tres años), toma la muñeca de Valeria y Valeria le pega. Mamá toma a Valeria (de dos años) y la quita, mientras que Fidencio toma a Tania y se la lleva a otro cuarto. Pone la cabeza de la niña en su pecho y le habla mientras le acaricia la espalda. «¿Te dolió, verdad?» Después de un rato Fidencio la lleva de regreso al cuarto de juego.

«Vamos a ver qué está haciendo Barney», le dice (Barney es el dinosaurio preferido de Tania). «¿Quieres leer un libro?» Tania hace un gesto mientras ve a Barney, pero escoge leer un libro con papá.

Ayudar a los niños a lidiar con sus sentimientos malos no significa que tienes que hacer que nunca los sientan o que cuando lo sientan tienes que hacer que se sientan mejor de inmediato. Y tampoco significa que los padres no deban hacer nada que no les parezca a los niños. Emociones negativas —enojo, tristeza,

frustración, miedo y dificultad— son parte de la vida. Cada emoción tiene un propósito. El miedo puede impedir que los niños se lastimen (a veces). La culpa nos dice que hemos hecho algo malo. Nuestro trabajo es estar ahí para ayudar a los niños a entender los sentimientos negativos, darles apoyo, y gradualmente, ayudarlos a aprender cómo hacerles frente por sí solos. Los caminos cerebrales que se encargan de hacer frente al estrés y a las emociones fuertes se desarrollan en la niñez.

Niños diferentes, emociones diferentes

Los niños no fueron creados igual para manejar las emociones.

Algunos reaccionan emocionalmente —se enojan fácilmente y es más difícil calmarlos. Nadie sabe por qué algunos niños son así mientras que otros se enojan menos y son más fáciles de calmar. Pero los estudios han demostrado que los niños nacen con temperamentos distintos —conjuntos de rasgos de personalidad— que parecen estar muy unidos. Esto es, personas con actitudes ligeras tienden a ser así por el resto de su vida y lo mismo sucede con las personas que reaccionan más fuerte emocionalmente. Sin embargo, la crianza que tengan desde pequeños puede hacer la diferencia. Abandono y abuso pueden hacer de un niño calmado un adolescente ansioso y furioso. Y los niños de reacción emocional fuerte pueden aprender a manejar sus emociones dependiendo de las experiencias que tengan.

Lo importante es saber que los niños que se enojan fácilmente no son «malos» (aunque pueden ser muy frustrantes). Les tomará más tiempo desarrollar el camino cerebral que les ayudará a lidiar con frustra-

ción, enojo y otros sentimientos fuertes. Para ello necesitan más ayuda de nuestra parte –más paciencia, apoyo y motivación emocional a lo largo de la niñez. Nuestro trabajo no es cambiar la personalidad de los niños, sino darles cuidado, apoyo y disciplina que les ayude con su temperamento.

Berrinches

Los berrinches son una parte muy prometedora del desarrollo emocional de los niños. Casi todos los niños los tienen, algunos más que otros. Aquí hay algunas ideas sobre los berrinches.

- Un berrinche es un punto de quiebre emocional causado por una frustración, estrés o cansancio extremo. No es que el niño esté tratando de manipular. A veces el surgimiento de emociones fuertes es demasiado difícil de manejar para un cerebro inmaduro.
- Los berrinches no son un problema de disciplina. En un berrinche el niño necesita que lo comprendan y que lo apoyen, no necesita castigo o enojo. Si hay un problema de comportamiento, hablen de eso después de que el niño se tranquilice.
- La mejor manera de lidiar con los berrinches es previniéndolos. Trata de evitar tener actividades que te tomen mucho tiempo donde el niño se canse y le dé hambre. Cuida los signos de tu hijo que puedan decirte que está frustrado, sobre-estimulado o triste por un cambio en la rutina o porque se avecina una enfermedad, y encárgate de ellos antes de que el niño explote.
- La mayoría de los niños dejan los berrinches gradualmente.

La parte divertida del apoyo emocional

Los niños también tienen que aprender sobre los buenos sentimientos. De muchas maneras los niños aprenden sobre los sentimientos usándonos como espejo. Ven sus sentimientos reflejados en nuestras expresiones faciales y en nuestro tono de voz.

Esto no significa que tengamos que hacer que nuestros niños estén felices todo el tiempo, o que no podamos dejar que nos vean enojados o tristes. Pero trata de compartir los buenos sentimientos. Cuando exprese felicidad, interés o excitación, ponle atención y disfrútenlo juntos.

El premio escondido

Aquí hay un buen descubrimiento sobre el desarrollo emocional de los niños. En el pasado, se creía que la inteligencia y las emociones eran cosas separadas. Se pensaba que las emociones se atravesaban en el camino del pensamiento racional. Como los científicos han aprendido más sobre el funcionamiento del cerebro, se está clarificando que las emociones y la inteligencia están relacionadas. Cuando lo piensas, toda idea tiene un componente emocional.

Un ejemplo:

Papá está leyendo el periódico. Chucho, de once meses, quien puede caminar pero aún no habla, se acerca a papá y le jala de los pantalones. Papá baja el periódico y le dice «¿Qué hay, campeón?» Chucho empieza a balbucear y a apuntar. Hasta tira más fuerte de la manga de papá. Se para y Chucho empieza a jalarlo hacia la cocina. Papá lo sigue hasta que se detienen en la repisa donde guardan las galletas. Chucho ve la repisa y después ve a su papá. Chucho sigue balbuceando. Finalmente, papá se ríe, abre la repisa y la da

una bolsa de galletas. La expresión de Chucho es una increíble mezcla de orgullo y felicidad.

Chucho definitivamente sabía sobre las galletas. La parte emocional fue que asoció las galletas con sentirse bien. El sentimiento lo llevó al acto de saber cómo decirle a papá, sin palabras, lo que quería. Tales sentimientos son los que hacen que los niños quieran aprender y explorar ideas nuevas.

Entonces, al apoyar el crecimiento emocional de los niños, también se está construyendo la habilidad de aprender y pensar inteligentemente.

Cinco maneras de apoyar el desarrollo emocional

- Apoya a los niños cuando estén tristes. Pero ten en cuenta que no puedes controlar sus sentimientos.
- Deja que se sientan como ellos quieran. Trata no decir cosas como «no seas tonto» a un niño que está triste, enojado o asustado.
- Usa palabras cariñosas cuando estén sensibles emocionalmente. «Estas frustrado, ¿verdad?». «Puedo ver que estás muy emocionado porque vas a ver a tus primos.»
- Sé paciente. Los niños aprenden a manejar sus emociones gradualmente. También serán inconsistentes. Algunas veces sus emociones parecerán muy maduras. Otras veces serán inmaduras.
- Sé modelo de un buen manejo emocional. Los niños aprenden mucho de la manera en la que manejamos las emociones. Cuando estés enojado con tu hijo, di: «lo que hiciste me hizo enojar, no puedo hablar contigo por unos minutos», mejor que: «¡ves lo que hiciste!, pequeño demonio».

Capítulo 5.

Camioncitos y muñecas, pelotas y libros

Cómo los padres apoyan en el desarrollo cerebral temprano a través del juego

Jorge está sentado en el piso de la sala jugando a las muñecas con su hija Rosa. Él no tiene mucha experiencia con muñecas, pero está aprendiendo. Una manera en la que participa es haciéndole preguntas a Rosa.

«¿Dónde durmió Clotilde anoche? ¿Contigo o en su casa?», pregunta. «Le gusta dormir en su casita, papá», responde Rosa. «¿Cómo se siente Clotilde hoy?», pregunta Jorge. «Tiene un poco de tos. Es hora de vestir a Clotilde».

«¿Qué falda se pondrá hoy?», pregunta Jorge. Rosa toma una falda rosa y Jorge se asombra de la variedad de ropa para muñecas que tiene la pequeña Rosa. «¿Clotilde quiere una playera amarilla?» Rosa se ríe y contesta: «¡papi!, es

una blusa, no una playera». Jorge sólo mira como le pone la blusa. Continúan jugando hasta la hora del desayuno.

Este padre está haciendo muy bien las cosas en estos momentos. Para empezar, está jugando con su hija. Es una gran manera de interactuar con su hija y les ayuda en su relación.

Ahora, Jorge está en el suelo en una actividad que Rosa eligió. Le está ayudando a que se divierta, pero la parte clave es que está dejando que Rosa guíe el juego. Está poniendo atención y respondiendo en lo que ella parece ser que está interesada. Este tipo de participación del padre les ayuda a los niños a desarrollar la habilidad de tomar la iniciativa en su propio aprendizaje —algo que le beneficiará a la niña a través de la vida.

Jugar es bueno para el desarrollo cerebral infantil de muchas maneras.

Jugar hace que el cerebro trabaje

Andrés está pasando un tiempo con Pedro, que tiene cuatro meses de edad. Andrés toma una sonaja y la agita para atraer la atención de Pedro. Éste se queda viendo a la sonaja. Trata de alcanzarla pero no puede, se cansa y se recuesta. Andrés agita nuevamente la sonaja. Cuando Pedro ve de nuevo la sonaja, Andrés la acerca a donde Pedro la puede alcanzar. Pedro la toma y se la lleva a la boca.

Una de las cosas importantes sobre el juego es saber qué les interesa a los niños. Cuando Pedro escucha la sonaja, su cerebro empieza a trabajar. Ese interés es el que hace que los niños se muevan para alcanzar un móvil, girar una pelota o abrir un libro para ver qué dibujos hay dentro. Quieren saber cómo es el dibujo. Qué es lo que pasa cuando dejan caer la pelota al sue-

lo. Este tipo de pensamientos pueden parecer simples pero realmente son una versión temprana del tipo de pensamiento que los niños tienen en la escuela.

Jugar les ayuda a desarrollar el lenguaje

Todos sabemos que el leer y escribir son habilidades cruciales para la escuela y la vida exitosa. Por eso es importante presentarles los libros a los niños en el primer año. Pero, ¿sabías que el desarrollo literario no tiene nada que ver con libros, letras o palabras en una hoja? Se lleva a cabo cuando el bebé o el niño escucha a sus padres. Gradualmente, sin siquiera darse cuenta, el cerebro empieza a conectar los sonidos que escucha con el movimiento de los labios de sus padres.

Antes de que puedan leer, los niños tienen que escuchar todos los sonidos de su lengua una y otra vez. Es por eso que las canciones y las rimas, que por tanto tiempo se han usado, son tan grandiosas. Un juego como «Este pequeño dedito se fue al mercado...», atrae la atención del bebé o niño y es divertido. También les ayuda a conectar sonidos con palabras. Eso los prepara para leer.

José ha descubierto que su hija de tres años ama las rimas. Tienen un pequeño juego donde Julia dice una palabra y José inventa una rima con ella. Julia apunta a su estómago. «¡Mi panza no avanza!» dice José. Julia sonrío y apunta a su cabeza. «¡Mi cabeza no es una mesa y tampoco sabe a cereza!». Julia se ríe y se toca la nariz, «¡nariz!», grita. «¡Mi nariz de codorniz con sabor a anís!». Julia se ríe y grita «¡Codo!». José hace caras, «mi codo es... um, um, um... ¡un recodo!»; Julia suelta la carcajada y grita «¡Recodo, recodo, recodo!»

Los libros también son importantes

«Tengo tres maneras diferentes de leerle a Amín», dice Matías. «A veces solo se trata de estar cerca de mí. Cuando está un poco estresado quiere acurrucarse con un libro y sentirme a su lado. Otras veces sólo quiere ver los dibujos, hablar de ellos y hacer preguntas. Entonces podemos estar mucho tiempo y ver sólo un libro. Otras veces se me acerca con una pila de libros y quiere que se los lea uno tras otro».

Es genial que Matías le lea a Amín, pero lo mejor es que aprendió a leer de diferentes maneras dependiendo de las necesidades de su hijo en diferentes tiempos.

Jugar puede ser para el niño una manera de participar en la vida

Los niños tienen una curiosidad natural de experimentar y entender el mundo. Copiar o ayudar a los adultos es una manera de jugar para los preescolares. Les ayuda a experimentar e intentar ideas. También les ayuda a sentirse parte de «el mundo real».

Esteban está tratando de sembrar flores. El trabajo va un poco lento porque Magdalena, su activa hija, quiere estar encima de lo que él está haciendo. Esteban toma a su hija y la lleva a recoger su pequeño carro de carga. «Magda, necesito que me ayudes con las piedras». Esteban pone dos piedras —del tamaño que Magdalena puede manejar— en el pequeño carro de carga. «¿Puedes llevar estas piedras por donde está esa reja?» Esteban le apunta en dirección de la reja. Magdalena rápidamente lleva las rocas y regresa corriendo feliz. «¡Muy bien!», le dice Esteban. «Ahora, ¿puedes llevar éstas ahí?» y le apunta hacia una reja del otro lado del patio. Esteban mantiene a Magdalena ocupada «ayudando» hasta que él termine de plantar las flores.

Jugar enseña a resolver problemas y aprender

Una de nuestras tareas como padres es ser maestros. Les enseñamos a los niños a vestirse, a lavarse los dientes, a cruzar la calle con cuidado y a ser corteses. Les decimos «bien, ahora inténtalo tú». Después, los vemos hacer y los felicitamos por sus logros o los corregimos.

Pero los niños aprenden mucho por ellos mismos, y a medida que crecen más necesitan nuestro apoyo para que den el «salto» intelectual. Tienen que juntar las ideas en su mente, entenderlas y llegar a una conclusión o decidir qué hacer. Podemos ayudarlos y guiarlos mientras aprenden, pero no podemos dar el salto por ellos.

Nelson recuerda cuando intentaba enseñarle a Gael a patinar hacia atrás. «Pasé mucho tiempo haciéndolo con él, pero no llegamos a ningún lugar. Él se paraba con los patines pero no se movía. Para ser honesto, el no se veía muy interesado. Pero, al siguiente año, Gael empezó con el hockey. Un día, regresé a casa después del trabajo y me llevó hasta el patio de atrás. «Mira esto», me dijo y por supuesto que podía patinar hacia atrás. Supongo que no era de gran importancia para él hasta que empezó con el hockey y vio que otros chicos lo hacían.»

Para que Gael pudiera por fin patinar hacia atrás, tuvo que aplicar todo lo que ya su padre le había enseñado y practicarlo. Haber jugado de niño lo preparó para esto. Conforme los preescolares van creciendo tienen que tomar varias pequeñas decisiones. «¿Dónde pondré esta pieza de rompecabezas?» «¿Cómo puedo ver qué juguete está escondiendo mi papá atrás de él?» «¿Qué color de crayola usaré para mi flor?» Estos son

los primeros pasos del aprendizaje del niño, y suceden mientras construyen un zoológico para sus animales de juguete, soplan pompas de jabón, escalan los juegos de un parque y juegan a atrapar la pelota.

No olvides que jugar es divertido

Sólo porque lo niños aprendan a través del juego no significa que tenemos que cambiar el juego en un sistema estructurado de aprendizaje. ¿No lo hubieras odiado si eso te hubiera pasado cuando eras niño?

La vida de algunos niños está bastante programada al ir a la escuela, en las actividades extra curriculares, en las lecciones, el deporte y otras actividades. Los niños necesitan tiempo para hacer lo que quieren, hasta si lo que hacen es un poco tonto como chocar dos coches una y otra vez. Ellos aprenden de todo lo que ven, escuchan y hacen, hasta en el juego. Pero más que nada, jugar es algo que hace a la niñez placentera e interesante. Se dice que jugar es cosa de niños, pero también es su diversión.

PENSAMIENTOS FINALES

Las personas son tan importantes como los juguetes

¿Notaste que en toda esta discusión sobre el desarrollo cerebral infantil hubo pocos comentarios sobre computadoras, videos, juguetes didácticos y clases para los preescolares? Muchos niños están expuestos a esas cosas ahora. A los niños les gusta y aprenden de ellas. Pero los productos y los dispositivos no son las contribuciones más cruciales para el desarrollo cerebral de los niños. Las personas son lo más importante, en especial los padres.

Más no siempre es lo mejor

Que algo sea bueno para el niño no significa que hacerlo mucho sea lo mejor. Eso incluye la interacción de padre e hijo. No tienes que estar encima de tu hijo siempre. Los niños necesitan interacción normal más que una cantidad extraordinaria de ello. También necesitan tiempo para jugar solos. Los padres también necesitan tiempo para hacer cosas de adultos. Está bien leer el periódico o ver la tele mientras los niños hacen algo más. A veces te vas de compras y te llevas al niño porque lo tienes que hacer. Los niños tienen que experimentar la vida real y no siempre es sorprendente, fascinante y muy educativa. A veces la vida sólo es ordinaria.

Hay más de los niños que sólo cerebro

Aquí sólo nos enfocamos al desarrollo cerebral pero, ¿sabes qué? Aunque esto fuera un libro sobre cómo ser un buen papá, hubiéramos dicho más o menos lo mismo. Si puedes crear interacciones y relaciones con tus hijos, cuidar de ellos, apoyarlos emocionalmente y jugar con ellos, será fácil que seas parte de todo tipo de actividades ricas en aprendizaje. Y serás un padre involucrado y cuidadoso.

Gracias a:

Fernand Lozier, Ontario Region, Public Health Agency of Canada y Tim Paquette, Chair, Father Involvement Initiative – Ontario Network (FII-ON) por guiar y apoyar el desarrollo de este cuadernillo.

Dr. Stuart Shanker, Director, The Milton and Ethel Harris Research Initiative, York University, por compartir su conocimiento y sabiduría profesional y personal.

Los miembros de FII-ON Network, Public Health Agency of Canada, equipo que revisó los borradores de este cuadernillo y proporcionó realimentación y sugerencias valiosas.

Brian Russell, por ayudar a John a encontrar a algunos grandes padres para entrevistarlos y a Steve Burke, Dave Curcio, Mark MacDonald, Greg Macdonell, Víctor Shah y Pat Truax, por compartir sus historias.

Holly Bennett por su guía editorial experta.

Mary Beth Zeeman y Leigh Gibson en Connections, en Carleton Place, por el apoyo administrativo y de negocios proveído a FII-ON.

.....

Early Years Study 2 (Council for Early Child Development, 2007, po Hon. Margaret McCain, Dr. Fraser Mustard y Dr. Stuart Shanker), proporcionó al autor material de respaldo esencial sobre el desarrollo cerebral temprano.

Los puntos de vista aquí expresados no representan necesariamente la política oficial de la Public Health Agency of Canada.

Sobre el autor



John Hoffman ganó el premio National Magazine Award. Es columnista de la Revista *Today Parents* y escritor líder en Canadá en el campo de la paternidad. John ha escrito más de 50 artículos para los padres y acerca de los padres. *Daddy, I Need You* es su séptimo cuadernillo sobre paternidad y el sexto

para FII-ON. Vive en Peterborough, Ontario, con su esposa y su hijo más pequeño.

Índice

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO UNO. LA MARAVILLA DEL CEREBRO DE TU BEBÉ	7
Datos básicos del cerebro del bebé; la importancia del tacto como de otros sentidos en el desarrollo cerebral temprano; los caminos del cerebro y cómo se desarrollan; ¿por qué papá es importante?; diez hechos interesantes sobre el desarrollo cerebral.	
CAPÍTULO DOS. RELACIÓN PADRE A HIJO	15
Un buen padre se construye a través de buenas relaciones; cómo se conectan padres y bebés; padres y madres; ideas para conectarte con niños de distintas edades.	
CAPÍTULO TRES. CAMBIANDO PAÑALES Y EDUCANDO	21
Porqué es importante para un padre participar en los cuidados de un bebé; el vínculo que hay entre el cuidado diario y el desarrollo cerebral; diferencias entre madres y padres.	
CAPÍTULO CUATRO. SENTIRSE BIEN, MAL Y MEJOR	27
Apoyo a los bebés; cómo los bebés viven y aprenden las emociones; el desarrollo emocional es diferente de niño a niño; rabietas; la conexión entre emoción y aprendizaje.	
CAPÍTULO CINCO. CAMIONCITOS Y MUÑECAS, PELOTAS Y LIBROS	35
La importancia del quehacer juntos; el rol de un padre en el juego; cinco maneras en las que el jugar construye al cerebro; varias formas para que un padre se involucre.	
Agradecimientos	43
Sobre el autor	44

Papi, te necesito, primera edición, se terminó de imprimir durante el mes de mayo de 2011 en Publidisa, Calzada Chabacano N° 69, C.P. 06950, México D.F. La edición, en papel de 90 gramos, consta de 500 ejemplares.



ISBN: 978-970-9929-17-1