

## **“Si queremos hijos felices hay que enseñarles a navegar en tempestades”**

**Álvaro Bilbao** es neuropsicólogo y autor del libro *El cerebro del niño explicado a los padres*, pero “sobre todo me gusta decir que soy padre”. En su ponencia, nos quiso brindar cuatro ideas fundamentales para ayudar a nuestros hijos a cuidar su cerebro. El amor, que no debemos confundir con la sobreprotección, el ejercicio físico para oxigenar bien el cerebro, la nutrición neurosaludable y la gestión del estrés y el autocontrol son las claves que nos brinda este neuropsicólogo que considera que si enseñamos a cuidar el cerebro tendremos hijos más felices. Por eso, Álvaro Bilbao ofrece información práctica [en su página web](#) para que todos los padres y madres puedan aprender a educar con el cerebro en mente.

Su intervención comenzó con un contraste: **“Todos enseñamos pautas básicas de higiene corporal e higiene dental. Y sin embargo la mayoría de padres tienen muy poca idea acerca de cómo pueden cuidar el órgano más importante de sus hijos: su cerebro”**.

**¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos a cuidar su cerebro?** Porque frente al aumento de diagnóstico o casos de Alzheimer e ictus cuando sean mayores o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) “tenemos la receta del cuidado del cerebro, que es importante que se implante durante la infancia. Por mucho que un señor de 50 años lea un libro sobre el cuidado del cerebro, si no ha sido educado en una alimentación neurosaludable, en realizar ejercicio físico, si no ha sido educado para saber gestionar sus emociones, es muy posible que pueda hacer poco para prevenir trastornos como la ansiedad, la depresión, el estrés...”, nos indica Álvaro.

Álvaro nos brinda cuatro ideas básicas para cuidar el cerebro: “En primer lugar, lo más importante es el afecto. Un cerebro que no recibe afecto en los primeros años de vida va a crecer con serias dificultades, tanto emocionales como intelectuales” ¿Y por qué el amor afecta al desarrollo intelectual? Para responder a esta pregunta, Álvaro nos habla

de tres niveles de cerebro: "El cerebro racional se desarrolla sobre otros cerebros que son el cerebro primitivo (el que nos pide que comamos, que durmamos) y sobre el cerebro emocional (que busca afecto). Solo cuando ese cerebro emocional ha recibido el cariño que necesita, puede tener una capacidad intelectual plena". Pero Álvaro nos lanza una advertencia: **"Es muy importante que no confundáis el afecto con la sobreprotección"**. Ante cualquier reto, en el cerebro se activan dos regiones: "la amígdala, un núcleo rojo pequeñito, que le dice al cerebro que tiene que tener miedo porque eso es peligroso; y la corteza prefrontal, que dice que es capaz de enfrentarse a ese problema. Hay una pugna. **Pero si aparece un padre sobreprotector o una madre sobreprotectora que quieren que su hijo no tenga ningún problema, lo único que nos quedará en el cerebro del niño es ese miedo.** El niño no aprenderá a resolver problemas porque será el papá o la mamá el que lo haga". **Por eso el cerebro nos enseña que "la manera de enseñar al niño a tomar buenas decisiones no es evitarle los problemas sino dejar que tenga aciertos y errores y ayudarlo a aprender de ellos"**.

Otra idea fundamental, especialmente para prevenir ictus y Alzheimer, es el ejercicio físico. "El cerebro es un gran consumidor de oxígeno. Con tan solo un 2% del peso corporal consume el 33% del oxígeno que está en nuestros pulmones. Ese oxígeno llega al cerebro gracias a un corazón que debe estar bien entrenado. **Y la mejor manera de conseguirlo es implantar el ejercicio físico desde que somos pequeños"**, nos resume Álvaro. Además, hacer ejercicio "nos permite reducir los niveles de estrés y aumentar el BDNF, una proteína que nos permite recordar mejor". Álvaro nos indicó que "es importante que el aire que respiren nuestros hijos esté limpio, que los llevemos a jugar al campo. Hay muchos estudios recientes sobre el efecto de la contaminación en el desarrollo intelectual del niño".

En cuanto a la nutrición neurosaludable, "sabemos que desde el embarazo, la cantidad de fruta y de pescado azul que tome la madre van a ser determinantes a la hora de ver la inteligencia del niño unos años después". **Las bases de esa dieta neurosaludable han de ser "frutas, verduras, pescado azul, harinas integrales, limitar el**

**azúcar y evitar las conservas".** Los beneficios de esta alimentación son "la memoria del niño, la concentración (los neurotransmisores que nos permiten recordar y concentrarnos se sintetizan gracias a las vitaminas de las frutas y las verduras), la agilidad mental (que tiene que ver mucho con las grasas que toma el niño, porque las grasas no saturadas facilitan el flujo de información a nivel cerebral)". Lo que comemos "también influyen en el estado de ánimo y en la prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento y con la salud emocional del niño". Álvaro Bilbao resumió la importancia de la alimentación de esta manera: "El hecho de que vuestros hijos tengan las arterias limpias u obstruidas tiene mucho que ver con si compras la merienda de tus hijos en la sección de frutería del supermercado o en la sección de grasas hidrogenadas y azúcares".

Por último, Álvaro dedicó buena parte de su ponencia a la gestión del estrés y el autocontrol. **"Hoy en día tenemos niños que viven con mucho estrés. No tienen ni un momento libre, no son capaces de enfrentarse a una rabieta y que sufren de una manera desproporcionada ante las dificultades de la vida. Esto provoca el síndrome de decaimiento, la sensación de que no estamos muy motivados ante las situaciones cotidianas de la vida"**. Comparando nuestra infancia con la de nuestros hijos, vemos que los viajes en coche ya no se parecen: "Nuestro mayor entretenimiento era observar la luna, mirar por la ventana, jugar al veo-veo o hablar. Hoy en día nuestros hijos tienen una televisión en la parte de atrás del coche". O que "cuando yo quería ver mis dibujos animados favoritos, que podían ser David el Gnomo, tenía que esperar una semana entera para poder verlos. Nuestros hijos no tienen que hacer ese ejercicio de control de la frustración para esperar ese momento". En definitiva, subraya Álvaro, **"no estamos acostumbrando a nuestros hijos a esperar. Y esperar es muy importante"**. Álvaro nos habló de un experimento **cuyo vídeo podéis ver aquí** en el que un psicólogo ofrecía a varios niños una golosina y les decía que si esperaban 15 minutos sin comérsela les ofrecería otra más. "A los niños, pero también a los adultos, nos cuesta mucho poner a trabajar esa parte frontal del cerebro. Hasta el punto de que la mayoría de los niños en el experimento no llegaron a completarlo

satisfactoriamente". 18 años después, los investigadores buscaron a esos niños y concluyeron que el tiempo que habían aguantado sin comer la golosina predecía mejor que ninguna otra cosa "la nota en el examen de Selectividad y la satisfacción en la relación con sus compañeros y su familia y, en general, su nivel de adaptación social". Muchas veces los padres intentamos ahorrar a nuestros hijos las frustraciones. Sin embargo, si queremos tener hijos felices en lugar de hacer que el viento siempre sople a su favor hay que enseñarles también a navegar en tempestades". Álvaro subrayó que enseñarles autocontrol no significa encorsetar a nuestros hijos. Antes al contrario: "El lóbulo frontal es una zona realmente versátil y va a permitir a vuestros hijos tener la mejor respuesta en función de cada situación", autocontrolarse cuando sea necesario y divertirse o relajarse en otras ocasiones. . Álvaro nos confesó que "me gusta mi labor de mal padre, en esos momentos en que les digo a mis hijos que eso no lo puede hacer, que tienen que esperar un poco, porque aunque sé que muchas veces mis hijos se enfadan, sé que es una labor tan amorosa como darles un beso de buenas noches. Cuando les digo que no o que tienen que esperar, estoy dándoles un regalo importantísimo para su cerebro". Y concluyó: "Sabiendo controlarse en los momentos que lo requieren y disfrutar en los momentos en los que pueden disfrutar se darán cuenta de que la vida realmente es maravillosa".

En el turno de preguntas, la presentadora, Luján Argüelles, preguntó cuánto tiempo hay que hacerles esperar. Y recordó que "si le dices a tu hijo que espere una semana a ver los dibujos será el tonto de la clase". Álvaro le contestó que "mi hijo seguramente sea el único de su clase que no tiene una Play Station, pero sé que es capaz de disfrutar de otras cosas. Cuando la tenga la valorará y si tiene normas claras le va a venir bien para muchas cosas". La educación, nos dice, "es una apuesta a largo plazo. Los mejores frutos no crecen en pocos días. Para que nuestros hijos den sus mejores frutos, no es favorable meterles en un invernadero que acelere su crecimiento, sino que hay que ser pacientes".

A una pregunta sobre el TDAH, Álvaro afirmó que "en algunos países parece claro que el TDAH se está sobrediagnosticando. La prevalencia

real puede llegar a un 4% y en Estados Unidos o España puede llegar hasta un 10% el porcentaje de niños que a lo largo de su vida escolar van a tomar medicación contra el TDAH. La nutrición neurosaludable, enseñar autocontrol (el TDAH tiene mucho que ver con el lóbulo frontal y con cómo el cerebro controla sus impulsos)” y limitar el uso de los videojuegos “tienen mucho que ver con cómo los niños controlan su atención”.

A otra pregunta sobre el exceso de actividades dirigidas, Álvaro se mostró “partidario de que los niños tengan pocas actividades extraescolares, es muy importante que los niños tengan un juego libre, porque la imaginación es fundamental en el desarrollo del niño. Einstein decía que la lógica nos puede llevar del punto A al B y la imaginación nos puede llevar a cualquier sitio. Los niños deben estar en casa con sus padres, deben poder jugar y es la manera de desarrollar un cerebro pleno”.

**Alvaro Bilbao** <http://www.gestionandohijos.com/author/gestionando-hijos/>