



Aprendizaje



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Para que nuestros hijos sean felices hay que cuidar su salud física y mental

---

Un cerebro sano ayuda a los niños a enfrentarse mejor a sus retos diarios y, por lo tanto, a ser más felices y exitosos. Además, potenciar la salud del cerebro mejora la concentración, memoria, estado de ánimo, etc. ¿Sabes cómo cuidar la salud cerebral de tus hijos?

Como explica el doctor en Psicología, neuropsicólogo clínico y autor de *El cerebro del niño explicado a los padres*, Álvaro Bilbao, ¿hay una serie de claves que pueden ayudar a

nuestros hijos a tener una adecuada salud cerebral y conservar la mente en un estado óptimo desde la infancia hasta la vejez, como dormir las horas adecuadas. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes apenas duerme entre 5 o 6 horas. De hecho, tan solo un 2% de los adolescentes duerme más de ocho horas?.

Por lo tanto, una de las primeras claves para asegurar la salud cerebral de nuestros hijos es justamente eso: **el sueño**. El cerebro aprovecha las horas de sueño para descansar, reponer fuerzas y fijar los acontecimientos aprendidos durante el día. Es fundamental que los niños duerman unas 10 horas hasta los 10 años y entre 8 y 9 horas en la adolescencia. No dejes que tu hijo se acueste tarde cuando tenga que levantarse para ir al colegio y sé un buen ejemplo durmiendo tú también las horas suficientes.

Otra de las claves para el cuidado cerebral es **el amor**. Diversos estudios a lo largo de las últimas décadas han demostrado que el amor y el contacto continuado con la figura de apego son claves para una buena salud mental y para evitar trastornos y problemas como la agresividad. Así, los niños que crecen en un entorno de privación afectiva sufren un gran deterioro en su desarrollo cerebral y, al contrario, los que crecen rodeados de amor pueden ver incluso aumentada su inteligencia. No obstante, tampoco hay que pasarse ya que la sobreprotección tampoco es buena: reduce el desarrollo de la corteza prefrontal, la parte del cerebro encargada de afrontar las inseguridades, resolver problemas y superar desafíos.

Realiza actividades divertidas y educativas con tus hijos, pasa todo el tiempo posible con ellos y dales muchos besos y abrazos a diario.

El **ejercicio físico** no solo ayuda a desarrollar los músculos y mejorar la coordinación y la motricidad, sino que también ayuda a prevenir enfermedades físicas y mentales relacionadas con el envejecimiento. Son muchos los estudios que muestran que hacer ejercicio de manera regular alarga la esperanza de vida. Además, mejora la concentración, el aprendizaje y ayuda a prevenir el estrés. No basta con la clase de Educación Física, es importante que por las tardes juegue en el parque o vaya a actividades extraescolares deportivas.

También nuestra **alimentación** influye en nuestra salud cerebral. Por ejemplo, los ácidos grasos omega 3 presentes fundamentalmente en el pescado azul y los frutos secos ayudan a cuidar la salud del cerebro, compuesto en un 60% por materia grasa. Por otra parte, debes evitar las grasas de baja calidad como el aceite de palma. Asimismo, las frutas y verduras ricas en triptófano y vitamina D ayudan al desarrollo intelectual y el bienestar psicológico.

La **paciencia y la capacidad de esperar** ayudan a las personas a alcanzar sus metas. De hecho, algunos estudios incluso aseguran que esta capacidad es la que mejor predice la nota de selectividad. No le des todo a tu hijo al momento y enséñale a esperar su turno, hacer cola o no conseguir todo lo que quiere al momento.

Por último, la socialización es fundamental para la salud cerebral ya que, al fin y al cabo,

somos seres sociales. Ayúdale a relacionarse con los demás, potenciar habilidades como la empatía, el respeto, la solidaridad o la capacidad de escucha.

Con estos sencillos consejos, conseguirás que tu hijo sea mucho más seguro, feliz y positivo.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**