

Buenavida

SALUD · NUTRICIÓN · EJERCICIO FÍSICO · BIENESTAR · PSICOLOGÍA · MEDIO AMBIENTE · GASTRONOMÍA · LA DESPENSA

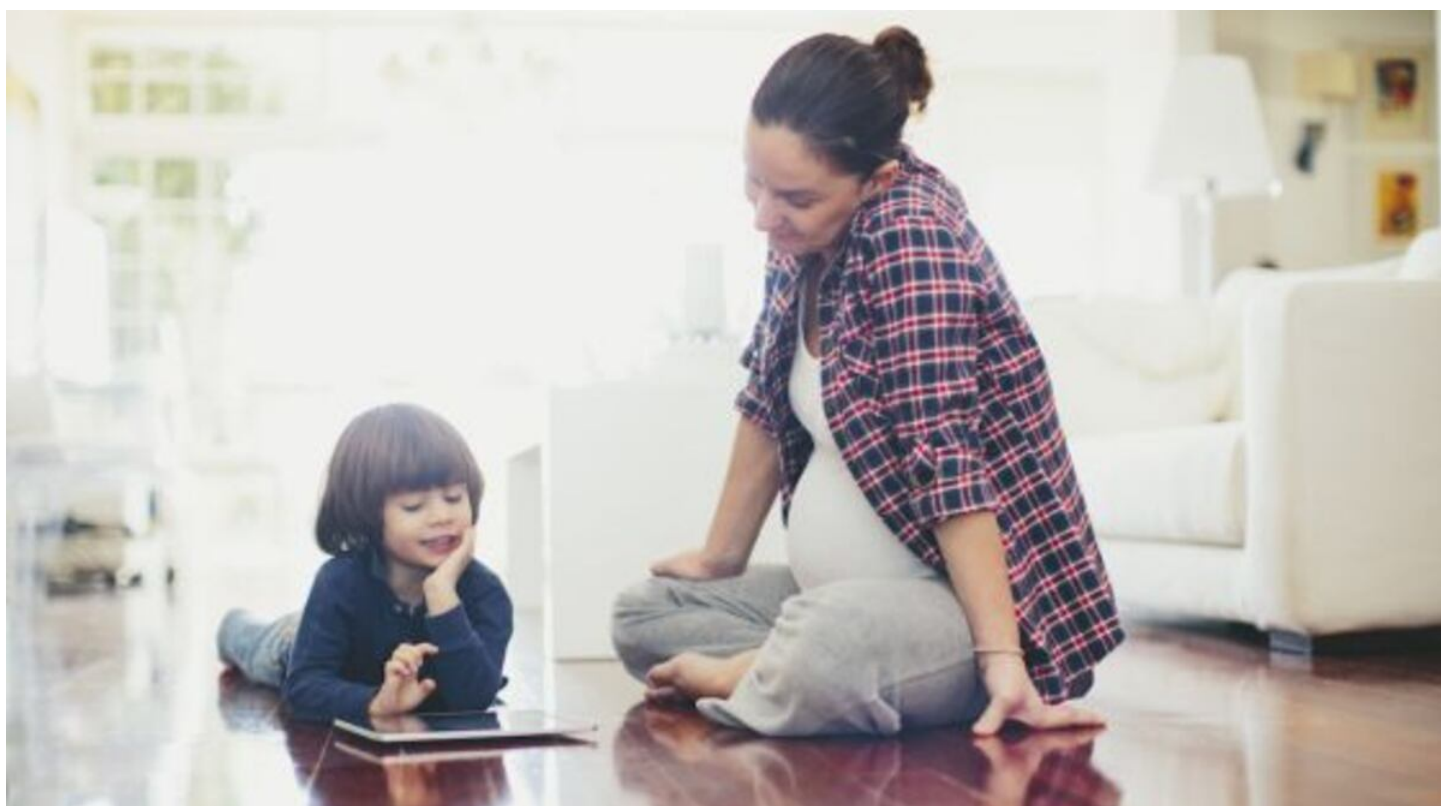
PSICOLOGÍA >

Si quiere un hijo listo, quítele el iPad y dele una guitarra

Las clases de música potencian la inteligencia de los niños. No así la tecnología, que fomenta ciertas cualidades, pero no altera el fondo

ABIGAIL CAMPOS DÍEZ

17 NOV 2015 - 09:48 CET



El 50% de la inteligencia de su hijo vendrá determinada por sus genes, según un estudio reciente publicado en la revista *Psiquiatría Molecular*. Su relación con el medio a lo largo de la infancia, la adolescencia y la vida adulta terminarán de construir el jeroglífico. ¿Y qué pinta usted, progenitor de la criatura, en todo esto? “Sin los padres, el potencial intelectual del niño no se puede desarrollar”, asegura Álvaro Bilbao, doctor en Psicología, neuropsicólogo y autor del libro *El cerebro del niño explicado a los padres*. “La llave del desarrollo potencial del cerebro del niño está en las relaciones con sus padres. Aunque la genética tenga un peso importante, sin esa presencia no se convertiría en realidad. Es como un niño que puede llegar a medir 1,90 metros, pero si sus padres no lo alimentan bien, no lo logrará”.

Cuando un bebé nace ya cuenta con la práctica totalidad de [las 86.000 millones de neuronas que tendrá en la edad adulta](#). La principal diferencia entre su cerebro y el de una persona mayor es que esas neuronas habrán desarrollado trillones de conexiones entre sí. Cada una de esas conexiones puede traducirse en un aprendizaje que el cerebro del niño ha realizado, según explica Bilbao en su trabajo. Los primeros seis años de vida son muy importantes, porque a partir de esa edad el niño empieza a perder parte de esas conexiones, concretamente las que utiliza menos.

Si no dejamos que vean televisión durante la cena, no lo haga tampoco usted, ni siquiera el informativo

Ahora que sabemos que los padres tienen la llave para el desarrollo de la inteligencia de su hijo, ¿qué podemos hacer? La respuesta del neuropsicólogo es sencilla y a la vez compleja, pero podría resumirse en quererlos, cuidarlos y compartir la vida con ellos, reforzando conductas positivas, apoyándolos, jugando (“tirados en el suelo si es necesario”), socializando, dejando que se equivoquen, dialogando todos los problemas. En eso coinciden otros expertos como Maximino Fernández Pérez, pediatra del centro de salud de La Felguera (Asturias), psicólogo y vocal de Psiquiatría Infantil de la Sociedad Española de Pediatría ([AEPED](#)). “El niño debe saber que tiene detrás unos padres que lo quieren y se preocupan por él”, afirma, y además recuerda la importancia del aprendizaje por imitación. “Los padres somos el modelo de nuestros hijos”. Tirando de refranero español, no se puede estar rogando y con el mazo dando. Si no dejamos que vean televisión durante la cena, no lo haga tampoco usted, ni siquiera el informativo.

Pero hay otras muchas cosas que hacer en la vida cotidiana para estimular el desarrollo cerebral de los pequeños y también otras muchas que tienen buena fama pero en realidad no son tan útiles. Las repasamos.

Apuntarlo a actividades artísticas: mejor música que teatro

Hay investigaciones que han relacionado el desarrollo cognitivo con el aprendizaje de la música (no con su mera escucha). Un [estudio de la Universidad de Toronto](#) publicado en la revista *Psychological Science* comparó a cuatro grupos de niños de seis años. Durante un año, un grupo estudió piano; otro, canto; otro, arte dramático; y otro grupo no recibió lecciones de ninguna clase, aparte de las clases regulares. A todos se les practicaron pruebas de inteligencia antes y después, y se encontró que en los dos grupos que recibieron lecciones de música hubo un aumento en varias medidas de inteligencia mayores que en los

otros. El grupo que recibió lecciones de arte dramático también tuvo un aumento, pero no fue en las áreas relacionadas con el desarrollo cognitivo, sino en las de conducta y adaptación social. El grupo que no recibió lecciones registró un aumento menor en las pruebas.

DVD con imágenes y música para menores de 2 años: ni se moleste

Si en su casa ha habido un bebé en los últimos 10 o 12 años, conocerá estos DVD con imágenes sencillas de dibujos, muñecos o niños que van pasando al ritmo de piezas de Mozart o Beethoven. Se comercializaron con la idea de ser educativos, pero, tras un litigio, la compañía (Disney) terminó por anunciar que devolvería el dinero a quienes se sintieran afectados porque, después de verlos, sus niños no parecían más listos y porque hubo [estudios que así lo desmintieron](#). De hecho, la Academia Americana de Pediatría advierte de que los menores de dos años [ni siquiera deben ver televisión](#).

Programas de entrenamiento cerebral: para la memoria a corto plazo

En los últimos años han proliferado escuelas y programas, juegos electrónicos y hasta aplicaciones para móviles con el objetivo de entrenar y estimular el desarrollo cerebral... Sin ninguna base científica. Un grupo de niños de entre siete y nueve años de edad formó parte de [un estudio de la Universidad de Cambridge](#) para el que recibieron 25 sesiones de entrenamiento de memoria a corto plazo y comprobaron que, si bien hubo ciertas mejoras en esa parcela, no sucedía lo mismo para otras habilidades más amplias como matemáticas, lectura o escritura. “Si a un niño lo llenamos de conocimientos pero no permitimos que desarrolle su capacidad, no lo hacemos más inteligente. Lo hacemos más sabiondo. Quizá con estos programas parezca que el niño avanza más que sus compañeros en determinadas áreas, pero al final los compañeros lo alcanzan y ellos habrán perdido otras capacidades que tienen que ver con el juego libre y el desarrollo de la creatividad. El desarrollo cerebral no es un proceso que pueda acelerarse sin perder sus propiedades”, advierte Bilbao.

Dispositivos tecnológicos: solo a partir de 3 años

Si a un niño lo llenamos de conocimientos pero no permitimos que desarrolle su capacidad, no lo hacemos más inteligente. Lo hacemos más sabiondo

Álvaro Bilbao, doctor en Psicología

“¡Este niño, qué listo es! Tan pequeño y mira cómo maneja el móvil y la tableta”. Se trata de una frase de abuelos y tíos muy común. Pero un estudio de la [Universidad de Boston](#) publicado en la revista [Pediatrics](#) sostiene que el uso frecuente de estos dispositivos por parte de menores de entre uno y tres años puede afectar no solo a su cerebro, sino también a sus capacidades de desarrollo social y emocional. El *smartphone* y las tabletas generan estímulos tan rápidos e intensos que el cerebro de los pequeños no tiene capacidad para manejarlos. “La tecnología nunca va a mejorar la capacidad de inteligencia de base. Puede ser un complemento y fomentar algunas cualidades, pero nunca va a mejorar el patrón de fondo”, apunta Fernández Pérez.

Ver películas en inglés: el camino al bilingüismo

O dibujos animados. Cada día un ratito. Con el apoyo de un profesor nativo en la escuela o en las extraescolares. "Esto es más efectivo que un colegio bilingüe sin profesores nativos", asegura Bilbao. Según el [Estudio Europeo de Competencia Lingüística](#), los españoles no entendemos inglés porque siempre hemos escuchado la televisión doblada al español, cuando la escucha y visionado de productos audiovisuales en versión original mejora un 21% los resultados de los estudiantes en comprensión oral.

Lectura nocturna: siempre entre dos

El cuento de por la noche no puede ser una lectura rápida para que se duerman pronto y todo lo que los niños hagan en esos minutos sea mirar los dibujos. Según [un estudio realizado en Canadá](#), lo que realmente mejora sus habilidades y estrategias de aprendizaje es compartir esa lectura: una página cada uno.

Música para el feto: hay reacción, pero sin consecuencias

EVA CARNERO

Lo que realmente oye el feto cuando usted le habla es una especie de murmullo, algo así como el ruido de fondo de un bosque. Y aunque según un estudio publicado en [The Journal of the Acoustical Society of America](#) las palabras emitidas desde el exterior son ininteligibles aproximadamente en un 50%, un equipo de investigadores liderado por Marisa López-Teijón, jefa de Reproducción Asistida del [Institut Marqués](#), considera que es posible hacer que las palabras o la música lleguen con claridad al interior del útero vía vaginal. "A partir de las 16 semanas de gestación, el feto ya es capaz de responder a estímulos musicales", explica la coautora del estudio *Expresión facial fetal en respuesta a la emisión de música vía vaginal*, publicado recientemente en la revista [Ultrasound](#).

Pero, ¿qué sucedía cuando a los fetos de las embarazadas del estudio se les ponía música de esta manera? "Cuando aplicamos música vaginal [hay un *gadget* específico para ello], el 87% de los fetos movieron la boca o la lengua y cerca del 50% reaccionó abriendo muchísimo la mandíbula y sacando la lengua al máximo", explica García Faura, quien asegura que al aplicar la música al abdomen o vibraciones sonoras no observaron los mismos resultados.

Las respuestas motoras que describe García Faura y que el profesor Prats identifica con movimientos de vocalización, constituyen "unos resultados interesantes", pero, en opinión de la doctora Ana Riverola de Veciana, médico adjunto de Neonatología del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona), "no nos permiten extrapolar que este tipo de estimulación prenatal sea beneficiosa para los fetos a largo plazo". La experta cree que lo que el estudio muestra son respuestas faciales, y, de ahí, lo que se puede deducir es que los fetos oyen desde la semana 16, lo cual ya es muy novedoso. "Sin embargo, esto no quiere decir que el feto esté disfrutando o que ese estímulo sea positivo para su desarrollo", dice. El doctor Fernández Pérez también añade que no hay evidencia empírica de que este acto influya en la posterior inteligencia del niño.