

Los primeros 1,000 días: lo que pasa en el cerebro de tu bebé y no ves.

Leslie De Rosas
 nuevamujer.com

Mucho antes de que un niño diga su primera palabra o dé sus primeros pasos, su cerebro ya está viviendo el momento más decisivo de su vida. Desde el embarazo y hasta los dos años, ocurre una etapa crítica conocida como los primeros 1,000 días, considerada por la OMS y UNICEF como la ventana de mayor oportunidad para potenciar el desarrollo humano y prevenir problemas de salud a futuro.

En este periodo, el cerebro no solo crece: se construye. De hecho, puede formar hasta un millón de conexiones neuronales por segundo, mientras que cerca del 80% de su estructura se consolida antes de los tres años. Esta velocidad, simplemente, no vuelve a repetirse.

Como explica la pediatra de Boppy, Danny Cenoz en entrevista con Nueva Mujer:

“Los primeros dos años de vida son el momento donde más conexiones neuronales se crean... a una velocidad que nunca se repite”.

Esta capacidad extraordinaria está ligada a la plasticidad cerebral, es decir, a la facilidad con la que el cerebro del bebé puede moldearse a partir de sus experiencias.

Los primeros 1,000 días: la etapa que define el cerebro, la salud y los vínculos de por vida

Lejos de ser un proceso automático, el desarrollo cerebral depende profundamente del entorno. Factores como la nutrición, el descanso, la estimulación y, sobre todo, el vínculo afectivo, influyen directamente en la forma en que se organizan estas conexiones neuronales.

“Todo lo que hagamos en ese momento [nutrición, sueño, vínculo] se refleja de forma



Desarrollo neuronal. Un millón de conexiones por segundo: lo que pasa en el cerebro de tu bebé y no ves. / FOTOS: PEXELS

Pantallas, apego y juego: lo que sí y lo que no beneficia al cerebro infantil

exponencial en el cerebro del bebé”, explica la especialista.

Por eso, hablar de crianza en esta etapa no es solo una cuestión emocional, sino también biológica.

El cerebro, de hecho, se convierte en el órgano protagonista: su crecimiento es más acelerado que el de cualquier otro sistema del cuerpo. Y dentro de ese proceso, el apego juega un papel clave.

El apego: la base invisible del desarrollo

El contacto piel con piel, el tono de voz, el olor, la cercanía, todo suma. Lejos de ser gestos intuitivos sin mayor impacto, estos estímulos son fundamentales para la regulación emocional y física del bebé.

“El apego temprano genera mucho más que nutrición: crea un vínculo afectivo y sensorial

desde el inicio de la vida”, señala Cenoz.

Incluso, explica que el contacto inmediato tras el nacimiento puede ayudar a regular funciones vitales como la temperatura, la respiración y el ritmo cardíaco.

Diversos estudios han demostrado que un apego seguro no solo mejora el bienestar emocional, sino que también reduce el estrés y al disminuir los niveles de cortisol, fortalece el sistema inmunológico y favorece habilidades cognitivas y sociales a largo plazo. En palabras de la pediatra:

“El vínculo que se forma desde el nacimiento impacta el desarrollo emocional y neurológico del niño”.

Jugar también es ciencia

Uno de los errores más comunes es pensar que la esti-

mulación temprana requiere herramientas sofisticadas o actividades complejas. En realidad, el recurso más poderoso es también el más simple: el juego.

“La estimulación en los primeros años ocurre a través del juego: es la forma en que el bebé entiende el mundo”, ex-



plica la especialista. Pero no se trata de cualquier tipo de interacción.

El elemento clave es la atención plena. Mirar al bebé, hablarle, responder a sus gestos, permitirle explorar texturas y sonidos. Todo eso construye aprendizaje.

“No puedes estimular a un bebé si no estás presente: mirarlo a los ojos es parte fundamental del desarrollo”, advierte.

En este sentido, también lanza una alerta clara: el uso de pantallas en menores de dos años no solo no aporta beneficios, sino que puede interferir con su desarrollo.

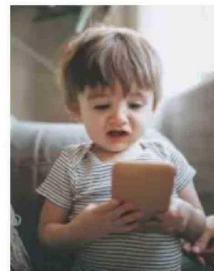
Señales de alerta que no deben ignorarse

Aunque cada bebé tiene su propio ritmo, existen indicadores que pueden sugerir que algo no está del todo bien. La falta de fuerza muscular, dificultades para sostener la cabeza o problemas para fijar la mirada son algunas señales que requieren atención.

“Cuando un bebé no cumple hitos del desarrollo, puede ser una señal de falta de estimulación o de un problema mayor”, señala Cenoz.

Por eso, insiste en la importancia del seguimiento médico, ya que muchas veces los cambios no son evidentes para los cuidadores.

Este punto es especialmente relevante si se considera que, según UNICEF, el 43% de los niños menores de cinco años en el mundo están en riesgo de no alcanzar su máximo potencial debido a entornos poco



estimulantes o a la falta de cuidados sensibles.

Lo esencial no depende del dinero

Uno de los mensajes más contundentes de la entrevista es que el desarrollo adecuado de un bebé no debería estar condicionado por factores económicos.

Existen prácticas fundamentales que están al alcance de todos, y una de ellas es la lactancia materna.



“La lactancia materna es el punto número uno para el desarrollo cerebral... y además es gratuita”, enfatiza la especialista, recordando que contiene los nutrientes esenciales para el cerebro en desarrollo.

A esto se suma la importancia de acudir al pediatra de forma regular, no solo para vigilar el crecimiento físico, sino también para evaluar el neurodesarrollo y orientar a las familias.

Una inversión que dura toda la vida

Lo que sucede en los primeros años no se queda en la infancia. Sus efectos se proyectan hacia la adolescencia y la adultez, influyendo en la salud, la capacidad de aprendizaje y la forma de relacionarse con los demás.

“Una buena estimulación temprana reduce el riesgo de enfermedades crónicas en el futuro”, explica Cenoz.

Además, los niños que crecen en entornos estimulantes tienden a desarrollar mayores habilidades cognitivas, mejor adaptación al entorno y vínculos afectivos más sólidos.

En este camino, también es importante reconocer que la crianza no es lineal ni perfecta. Desde esta mirada, marcas como Boppy entienden que los primeros 1,000 días no se viven bajo manuales rígidos, sino como un proceso lleno de ajustes, cansancio, aprendizaje y construcción de vínculos.

Por ello, su misión es acompañar a las familias con soluciones que favorezcan la cercanía, el confort y el apoyo físico en etapas clave como la lactancia, el descanso y los primeros momentos de apego, sin imponer formas de criar, sino estando presentes en uno de los recorridos más importantes de la vida: el inicio.

Al final, todo se resume en una idea poderosa: lo cotidiano, alimentar, cargar, mirar, jugar, tiene un impacto profundo y duradero. Porque, como bien señala la especialista, estos primeros 1,000 días no son solo una etapa más, son el punto de partida de toda una vida.