

GUIA # 1

Cómo las experiencias moldean el cerebro de nuestros hijos

Introducción

Cada experiencia que viven nuestros hijos deja una huella en su cerebro.

La **neuroplasticidad** nos enseña que el cerebro cambia con la experiencia — se moldea, se adapta y se fortalece según lo que vivimos.

Por eso, nuestro papel como padres no es solo acompañar, sino **ser intencionales** con lo que les ofrecemos día a día.



1

La neuroplasticidad: El cerebro siempre está cambiando

El cerebro infantil está en construcción.
Cada palabra, gesto, emoción o ambiente contribuye a formar
sus conexiones neuronales.

💡 Ejemplo:

- Cuando un niño recibe cariño y escucha, su cerebro refuerza circuitos de calma y confianza.
-
- Si vive gritos o tensión constante, refuerza rutas de miedo y alerta.



2

Ser intencionales como padres

Saber que el cerebro cambia con cada experiencia nos invita a pensar con conciencia:

¿Qué tipo de experiencias quiero que llenen su vida?



Pregúntate:

- ¿Cómo me comunico con mis hijos?
- ¿Qué valores transmito con mis palabras y acciones?
- ¿Qué tipo de relaciones y oportunidades estoy promoviendo?



Ejemplo:

Fomentar juegos en familia, proyectos creativos o conversaciones sinceras fortalece el cerebro emocional y social de los niños.

3

Lo que hacen también forma su mente

Las actividades diarias son como “ejercicios” para el cerebro. Cada elección —una película, un juego o un rato al aire libre— es una oportunidad para crear conexiones saludables.

💡 Ejemplo:

- Ver películas con mensajes positivos desarrolla empatía.
- Jugar en grupo enseña cooperación.
- Aburrirse un rato estimula la imaginación.

🚫 **En cambio**, pasar horas frente a pantallas o consumir contenidos violentos puede reforzar impulsividad y desconexión emocional.



4

Ejercicios o reflexiones para poner en práctica

Observa: Durante un día, nota qué experiencias se repiten en tu hijo (pantalla, juego libre, movimiento, conversación...).

Reflexiona: ¿Qué tipo de conexiones crees que se están fortaleciendo en su cerebro con esas experiencias?

Ajusta con intención: Elige una pequeña experiencia que quieras fomentar esta semana (leer juntos, cocinar, salir a caminar, conversar antes de dormir).

Crea espacio para el aburrimiento: Permítele momentos sin estructura ni pantallas, y observa qué inventa.



Conclusión

Cada día es una oportunidad para moldear el cerebro de nuestros hijos con amor, presencia y propósito.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de ser conscientes de que cada experiencia cuenta.

