

Cómo estimular a los hijos

Durante la niñez, el cerebro es una esponja que absorbe muchísima información. Es la etapa donde más desarrollo neuronal se produce. Si estimulamos a los hijos, tenemos mayores probabilidades de que sean más creativos, sanos y, por supuesto, hábiles para resolver los desafíos de la vida diaria con inteligencia.

Sugerencias para estimularlos en forma analógica:

- **Elegir juguetes que estimulen la imaginación:** piezas encastrables tipo ladrillos o de piezas de maderas sueltas de diferentes formas. Todo lo que pueda convertirse en algo nuevo que nazca de la imaginación del niño.
- **Actividad física:** el ejercicio equilibra las hormonas, regula los impulsos y obliga al menor a buscar estrategias para alcanzar los objetivos del juego. Además, al liberar endorfinas, están con más ánimo y entusiasmo para seguir creativos el resto del día.
- **Dormir temprano:** suena utópico e idealista, pero dormir siguiendo los ritmos circadianos, ayuda a que el cuerpo se regenere, la mente se depure y al otro día estar más lúcidos y alertas.
- **Un día para ellos:** que los chicos elijan qué quieren hacer un día sin clases. Lo que quieran, siempre y cuando no involucre tecnología. De esa forma, van a tener que pensar lugares nuevos. Y lo nuevo siempre estimula, pavimenta nuevas redes neuronales que antes no estaban.

- **Leerles o contarles historias:** son incontables los estudios que revelan lo estimulante que es que los padres y madres dediquemos tiempo a la lectura de cuentos. El mejor momento es la noche, donde pueden imaginar todo lo relatado con los ojos cerrados, en ausencia de otros estímulos.

Hay muchísimas más herramientas como hacer chistes, hacerlos reír, ser expresivos al hablar, explorar espacios de naturaleza, preguntarles su punto de vista sobre temas en la mesa, llevarlo al cine y teatro, juntarlos con amigos, ponerles películas sin subtítulos para que tengan que deducir qué está pasando.

Dejemos volar nuestra propia imaginación para estimular naturalmente a los hijos. No es tarea fácil. La crianza es desafiante pero vale la alegría el esfuerzo, en ver crecer niños felices, creativos y muy despiertos. Lo más probable es que ya nos estén superando a nosotros mismos a su edad. ¿Qué más se puede pedir?