cartilla complementaria

CREADO PARA SANAR:
Una breve ventana al cerebro cambiante

CAFO | *centro de* **INVESTIGACIÓN**
Investigación Aplicada para Niños Vulnerables + Familias

Para líderes comprometidos a la excelencia con niños vulnerables y las comunidades que los cuidan, el Centro de Investigación Aplicada para Niños Vulnerables y Familias de CAFO, es un puente de confianza entre la investigación, la práctica y la reforma de cuidado que provee la mejor orientación disponible para informar el cuidado más eficaz de los niños.

Para saber más, visite **www.cafo.org/ovc**

¿Qué es lo que sabemos?

Sabemos que la estructura y la función del cerebro pueden cambiar por circunstancias externas. **ESTO SE LLAMA NEUROPLASTICIDAD.**

Los niños huérfanos y vulnerables han experimentado adversidad y por ello sus cerebros se han moldeado en una forma particular.

Con la intervención apropiada, basada en relaciones, los cerebros de los niños pueden ser remodelados, dando lugar a un mayor bienestar y mejores resultados para niños que vienen de lugares difíciles.

La historia de la Neuroplasticidad

Este árbol está ubicado en Slope Point, Nueva Zelanda, un lugar donde el viento es tan fuerte que el crecimiento del árbol está determinado por él. Aunque las ramas están deformes, no significa necesariamente que estén dañadas. Más bien, crecieron de manera diferente. El árbol está vivo, pero debido al duro ambiente externo, no puede nutrirse al máximo potencial que tuvo cuando era una pequeña semilla bajo la tierra. Es susceptible al ambiente - así como los niños huérfanos y vulnerables son susceptibles a su ambiente y a la influencia de los adultos en sus vidas.

EL PROBLEMA

Cuando un niño está experimentando estrés tóxico, trauma o adversidad, el funcionamiento de su cerebro no se daña, pero podría desarrollarse de manera anormal.

LA SOLUCIÓN

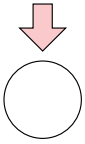
Cuando a un niño se le da un ambiente de apoyo, el cual proviene de la relación con sus padres, cuidadores, maestros y su comunidad, su cerebro tiene la oportunidad de reorientarse hacia un desarrollo normal.

Gracias a la neuroplasticidad, los niños tienen el potencial de ''enderezar el árbol'' de sus propios cerebros a través de relaciones con cuidadores de largo plazo. Cuando ubicamos esos pilares alrededor y acogemos completamente a un niño, no hay adónde ir excepto hacia arriba.

Circuitos de retroalimentación: el potencial para bien

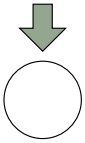
Los pensamientos, los sentimientos y las experiencias no son meramente teoría, pero realmente crean materia física en nuestros cerebros. Cuando las células cerebrales se comunican a menudo, el camino entre ellas se fortalece como un sendero bien transitado. Llamamos a estos caminos, circuitos de retroalimentación. Con suficiente repetición, estos circuitos crean hábitos y respuestas que se vuelven como un instinto. Estos circuitos tienen el potencial para un mayor bien o un tremendo daño. Aquí hay ejemplos de circuitos dañinos y de aquellos que son de ayuda:

El niño piensa, ''No soy suficiente, no valgo nada. Nadie me quiere.''



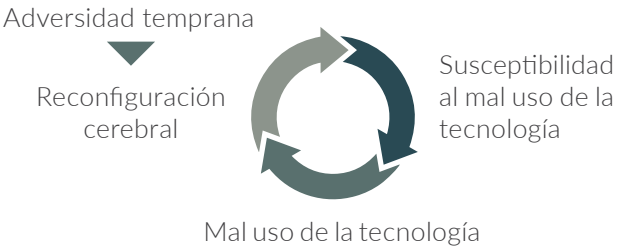
Abuso verbal por parte de un adulto

El niño piensa, ''Soy amado, estoy a salvo, soy querido.''



Amor verbal y apoyo por parte de un adulto

Inspiración Visual para los Circuitos



Los circuitos dañinos, con el tiempo, pueden generar estrés. Para los niños que están fuera del cuidado de sus padres, el estrés rápidamente puede llegar a niveles tóxicos.

Cómo responde el cerebro a la adversidad

Respuesta positiva: Es vital para un desarrollo saludable y se caracteriza por subidas temporales del ritmo cardíaco y de la liberación de hormonas. El estrés positivo puede resultar del primer día de clases o de montar bicicleta por primera vez.

Respuesta tolerable: Puede resultar de un reto más severo o pérdida, como la muerte de un ser querido o un accidente de tránsito. La reacción al estrés es temporal y es amortiguada por relaciones sanas y enriquecedoras con adultos que le ayudan al niño a salir adelante.

Estrés tóxico: Se da cuando un niño experimenta adversidad intensa, frecuente y/o prolongada, sin el amor, cuidado y apoyo de una relación sana de largo plazo con alguien que lo cuide. Las causas de estrés tóxico pueden variar desde una pobreza extrema y discriminación, hasta enfermedad y abuso.

La protección más importante contra el estrés tóxico es una relación de cuidado y amor con un cuidador. Cuando los cuidadores usan el poder de una relación, ellos crean un mayor sentir de seguridad, estabilidad, y cuidado para un niño.

Sanidad al alcanzar el desarrollo

El desarrollo se alcanza cuando los niños ganan algo de las bases de desarrollo que perdieron debido a la adversidad temprana en su niñez. El ambiente impacta el desarrollo del cerebro, y puede abrir la puerta a la sanidad.

Recuerda el ejemplo de un circuito de retroalimentación de ayuda. En un circuito de ayuda, mientras un niño practique más confiar en un cuidador, reflexionar positivamente, o regular sus emociones, más fácil será.

Los circuitos cerebrales pueden ser influenciados tanto por el comportamiento del niño, como por su cuidador. Las rabietas, la falta de respeto, y la deshonestidad pueden ser resultado de un desarrollo cerebral anormal. Felizmente, con la crianza y orientación apropiadas, los niños pueden recuperar algo o incluso la mayor parte del desarrollo que habían perdido.

Con conocimiento y acciones positivas repetidas a lo largo del tiempo, es probable que podamos ver a los niños empezar a recuperarse de traumas tempranos en su niñez.

EL CUIDADO HACE LA DIFERENCIA

Una relación estable de cuidado puede ser el factor decisivo para determinar si el estrés es tolerable o tóxico. Asegúrate que cada niño tenga únicamente un cuidador comprometido y permíteles tener oportunidades para crear recuerdos positivos el uno con el otro.

LA ESTABILIDAD PROMUEVE EL CRECIMIENTO

Ayudar a los niños a saber qué esperar puede minimizar estrés innecesario. Ofréceles a los niños tener voz al desarrollar rutinas y estructura en sus días. Escríbelo o usa ayudas visuales para ayudar a que el niño sepa lo que viene.

JUGAR ES TRABAJO DE NIÑOS

Jugar les da a los niños la seguridad de superar retos en un ambiente seguro. Provee oportunidades de aprendizaje a través de diferentes tipos de juego entre el cuidador y el niño.

LA CRIANZA CAMBIA EL COMPORTAMIENTO

"Sirve y corresponde" es el término para la interacción de ida y vuelta entre niños y cuidadores receptivos. Esto incluye el compartir el enfoque de un niño, animar, consolar, y responder a pedidos de necesidades básicas como comida, descanso, y afecto.

EL APRENDIZAJE RESULTA DE LA PRÁCTICA

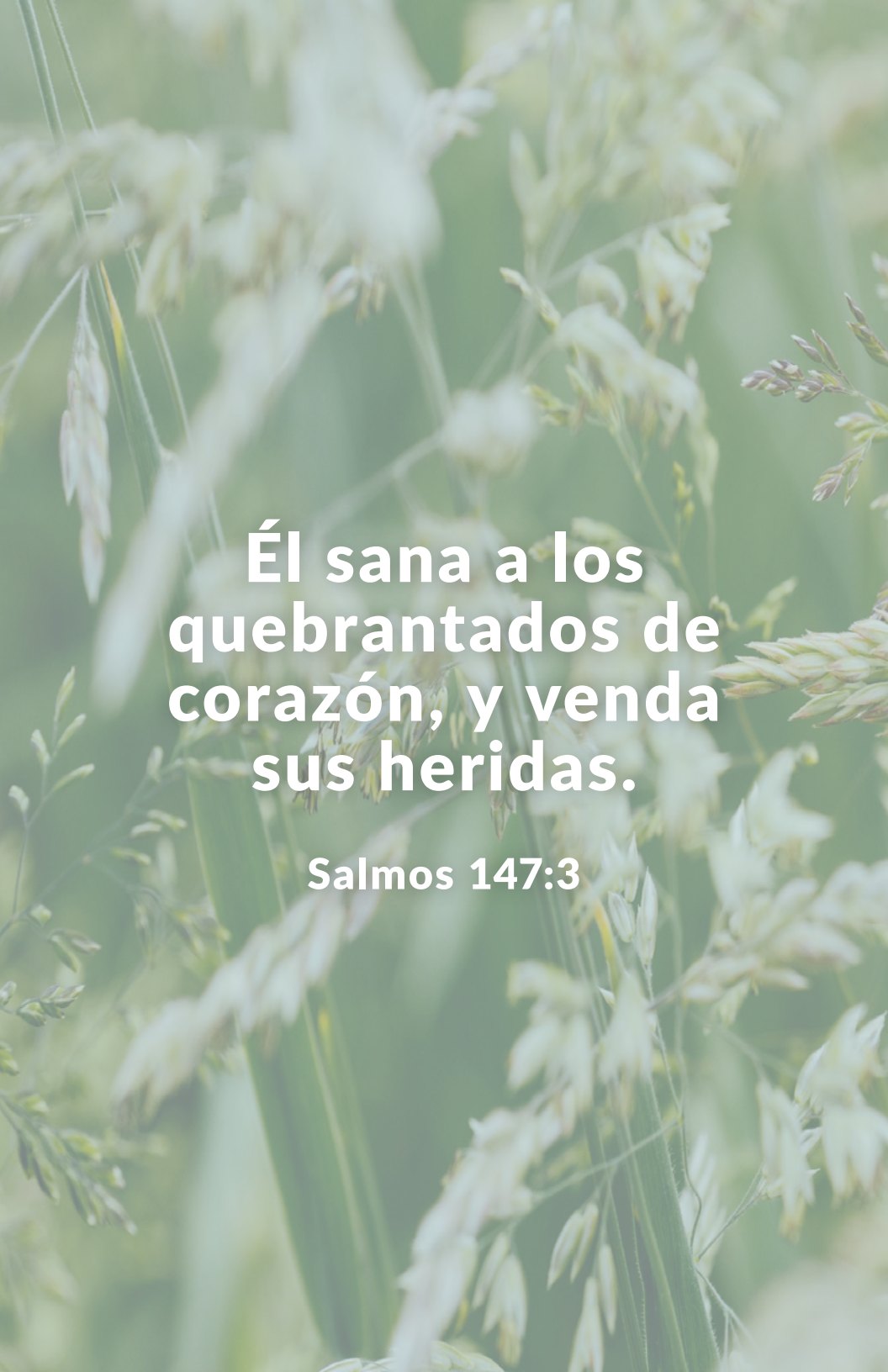
Recuerda los circuitos de retroalimentación. Muéstrales a los niños ejemplos de decisiones y prácticas sanas a través de modelos de la vida real y juegos.

LA SALUD DEL CUIDADOR ES IMPORTANTE

Un niño va a reflejar la reacción de su cuidador ante el estrés. Las investigaciones muestran que la capacitación consciente en los padres mejora el comportamiento positivo en los niños (cita).

LA RESILIENCIA SE PUEDE ENSEÑAR

Descompón el manejo del estrés en pasos factibles y constructivos que un niño pueda absorber paso a paso. Soportar y superar menor a moderado estrés - como el dar un examen o resolver un conflicto con un amigo - crea conciencia de cómo lidiar con el estrés y genera confianza para superar retos.


Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.
Salmos 147:3

La neuroplasticidad no va curar todos los efectos de un trauma, pero puede llevar a los niños y jóvenes a lograr su potencial. Puede permitirles a los padres y cuidadores influenciar en el futuro de sus niños y ayudarlos a superar algo de la adversidad que hubieran deseado nunca haber experimentado. La neuroplasticidad - el mismo mecanismo que les permite a nuestros cerebros crecer excepcionalmente - también hace posible que ellos puedan sanar en formas increíbles, aparentemente imposibles.

No es demasiado tarde. Sí hay esperanza.

Para saber más sobre niños vulnerables y neuroplasticidad, visite

https://issuu.com/christianallianceforорphans/docs/the_changing_brain__spanish_int

CAFO | *centro de* **INVESTIGACIÓN**

Para saber más, visite **cafo.org/ovc**