

# Agenda:

- 1** *La implicancia de los primeros años de vida en el desarrollo cerebral: Teoría de los 1000 días. Epigenética*
- 2** *Nutrición, estimulación y vínculos*

# ¿A qué llamamos “primera infancia”?



**DESARROLLO  
PRENATAL**

**NACIMIENTO**

**2 AÑOS**

**5 AÑOS**

**8 AÑOS**

**ACEPCIÓN MÁS UTILIZADA ACTUALMENTE**

**UNICEF, OMS y UNESCO**

**RE-CORDIS**

# Teoría de los 1000 días

Revista "The Lancet",  
2008

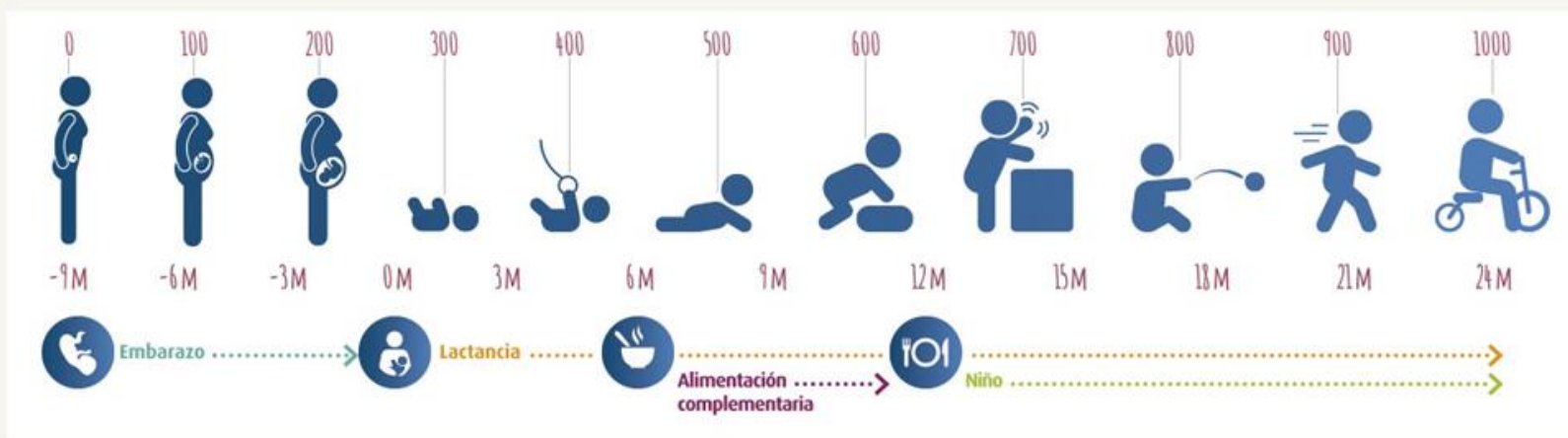
RE-  
CORDIS

Embarazo: 270 días  
+  
1º Año: 365 días  
+  
2º Año: 365 días  
=  
Los primeros 1000 días

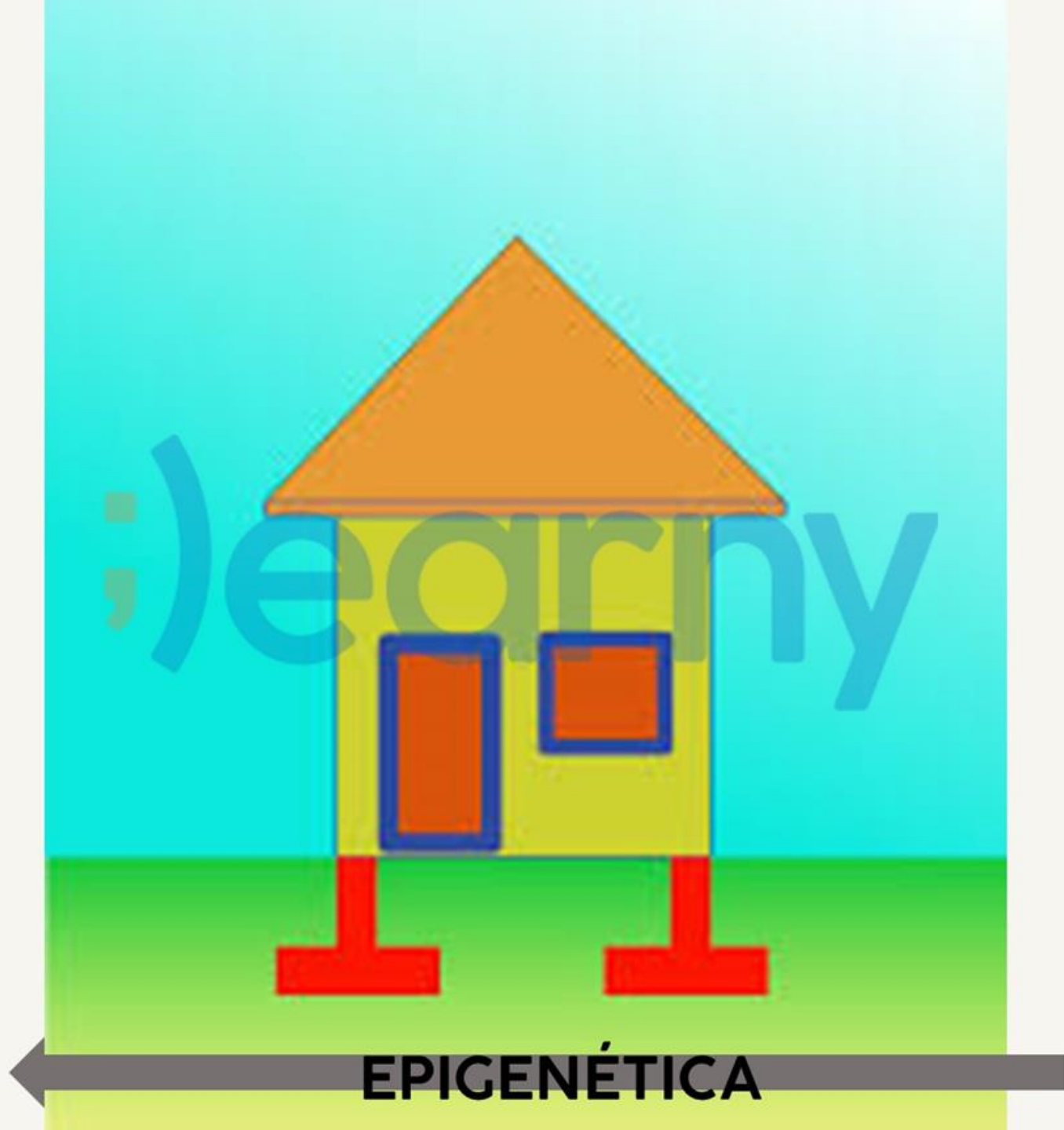
NUTRICIÓN

ESTIMULACIÓN  
ADECUADA

VÍNCULOS



C  
E  
N  
É  
T  
I  
C  
A



E  
X  
P  
E  
R  
I  
E  
N  
C  
I  
A  
S

EPIGENÉTICA





# Epigenética

El interjuego entre el potencial genético con el que nace el niño(a) y la influencia del ambiente

**EL AMBIENTE PUEDE POTENCIAR O INHIBIR EL DESARROLLO**



Conrad Hal  
Waddington  
(1905-1975)

# Factores de influencia en el desarrollo infantil



## ENDÓGENOS

- Potencial genético
- Carga hereditaria
- Maduración del Sistema Nervioso

*Concepción organicista*



## EXÓGENOS

- Nutrición
- Clima afectivo
- Estimulación y experiencias
- Cultura
- Aprendizaje

*Concepción ambientalista*



Concepción transaccional y ecológica

# ¿Qué necesitan los niños de su entorno?

**APEGO  
SEGURO**

**ESTÍMULOS  
ADECUADOS**

**BUENA  
NUTRICIÓN**

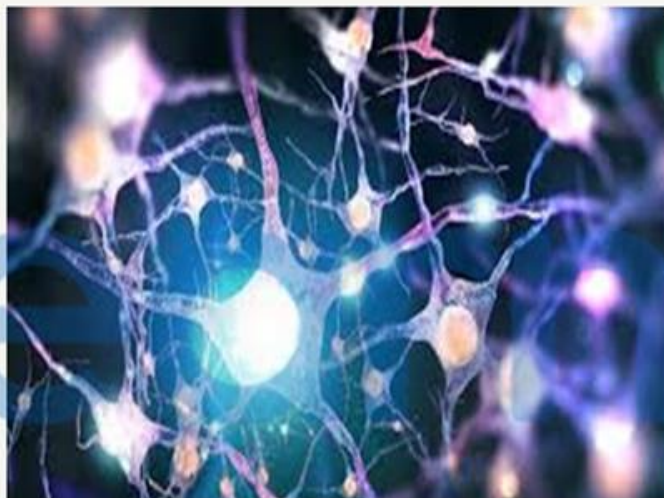
- **ENTORNO DE CUIDADO**
- **RESPONSABILIDAD Y RESPONSABILIDAD**
  - **APECTO**



# Los 3 aspectos principales de los vínculos



**Las experiencias influyen directamente en la "arquitectura" cerebral**



**Las interacciones de "ida y vuelta" dan forma y estimulan los circuitos neuronales**



**El estrés tóxico influye en un desarrollo saludable**



# LA FORMA DE ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS



**INFLUYE EN FUTURAS GENERACIONES**

**VÍNCULO DE  
APEGO SEGURO**



**ADULTO COMO "CEREBRO EXTERNO"  
QUE AYUDA A LA CORREGULACIÓN  
EMOCIONAL**

# “Receptividad mutua”: el poder de la comunicación no verbal



# ¿Qué es el apego?

*Bowlby definió originariamente el apego en niños como una disposición a buscar proximidad y contacto con una figura específica en ciertas situaciones de estrés. En la actualidad el vínculo de apego alude a la conexión emocional con una figura a la que una persona se vuelve en forma selectiva cuando necesita consuelo, apoyo, aliento o protección.*

*El apego se mantiene “desde la cuna hasta la tumba” (Bowlby, 1988). Aunque las figuras que cumplen esa función suelen ir variando a lo largo del tiempo.*

*No es dependencia, sino un rasgo de salud mental.*

*“No solo los niños pequeños, sino los seres humanos de todas las edades encuentran la mayor felicidad y son capaces de utilizar al máximo sus talentos cuando pueden contar con que a sus espaldas existen una o más personas de confianza que vendrán en su ayuda si aparecen dificultades. Estas personas de confianza les dan una base segura desde la cual pueden moverse en el mundo” (Bowlby, 1973).*



**BASE  
SEGURA  
PARA  
EXPLORAR**



# ¿Qué necesitan los niños de su entorno?

**APEGO  
SEGURO**

**ESTÍMULOS  
ADECUADOS**

**BUENA  
NUTRICIÓN**

- ENTORNO DE CUIDADO
- RESPONSABILIDAD Y RESPONSABILIDAD
  - AFECTO

# La importancia del juego y del movimiento libre

- *El juego es un elemento fundamental para el desarrollo psicológico, motor y social de las personas y, en especial, de los niños y las niñas.*
- *Además es un derecho reconocido en el Artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño (CDN)*

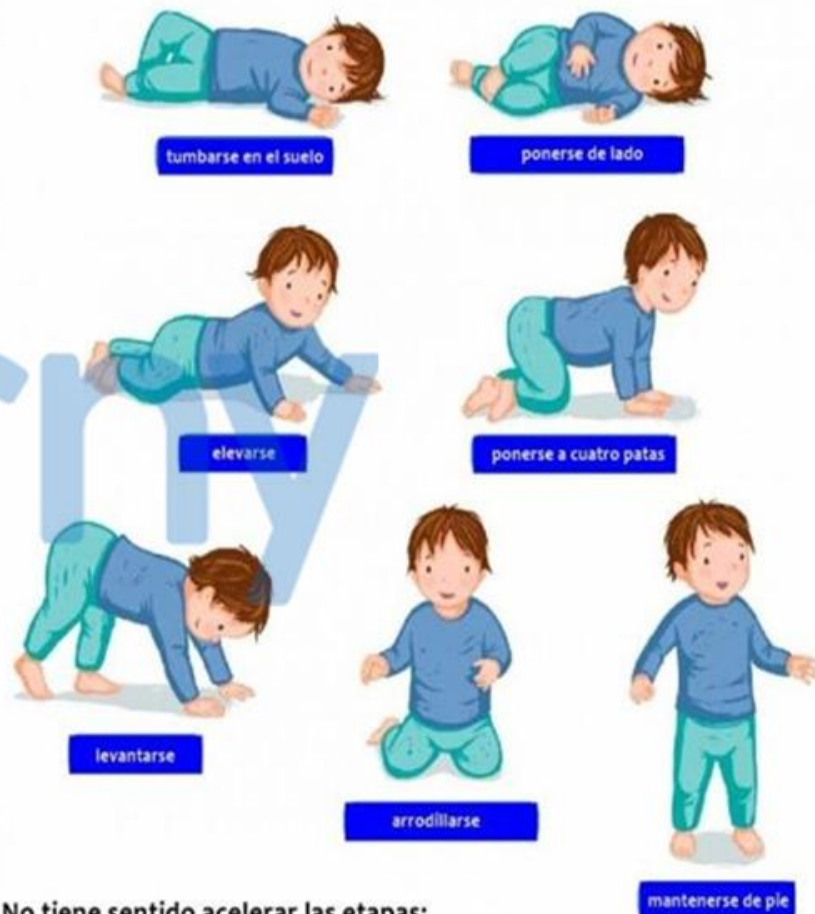




# Juego y movimiento libre

El cuerpo es el “socio estratégico” que tiene el cerebro para seguir su proceso de desarrollo: del cuerpo llega la información y hacia el cuerpo va la información que emite el cerebro. Las áreas del sistema nervioso relacionadas con el movimiento son las primeras en consolidarse, pues desde el vientre materno el bebé viene ensayando sus primeros movimientos.

## El niño prepara la marcha y su desarrollo



No tiene sentido acelerar las etapas: hay que dejar que el niño lo haga, a su ritmo, progresando paso a paso

# AMBIENTE RESONANTE

- Ambiente cerebro-compatible
- Ambiente seguro, libre de amenazas
- Se tienen en cuenta aspectos físicos del entorno, psicológicos y cognitivos.





# Acerca del movimiento libre



*Emmi Pikler*  
1902-1984

**“Hablar de actividad autónoma es reconocer que el bebé desde la más temprana edad es un sujeto de acción y no solo de reacción”**

**Agnes Szanto Feder-Discípula de E. Pikler**





# El entorno infantil no necesita ser complejo

“Las experiencias en el entorno no requieren ser elaboradas como la instalación de los móviles sobre la cuna del niño o la difusión de grabaciones musicales. Aspectos más bien simples y cotidianos del entorno físico como el ruido, la luz y las variaciones de temperatura... tocar al bebé, envolverle y sonreírle y por otro lado hablarle, contribuye al desarrollo”.



John Bruer  
John, filósofo.

# ¿Qué necesitan los niños de su entorno?

**APEGO  
SEGURO**

**ESTÍMULOS  
ADECUADOS**

**BUENA  
NUTRICIÓN**

- **ENTORNO DE CUIDADO**
- **RESPONSABILIDAD Y RESPONSABILIDAD**
  - **APECTO**



# Nutrición

Las consecuencias de la desnutrición en la primera infancia pueden ser irreversibles, entre las cuales podemos encontrar el crecimiento inadecuado del cerebro



*“El cerebro necesita para su desarrollo y función normal, tanto de la ingesta de macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) como de micronutrientes (vitaminas y minerales). La desnutrición en los primeros años de vida puede llevar a la disminución del desarrollo psicomotor y de la capacidad de aprendizaje, pues afecta el nivel de atención, la memoria y la actividad motora”*

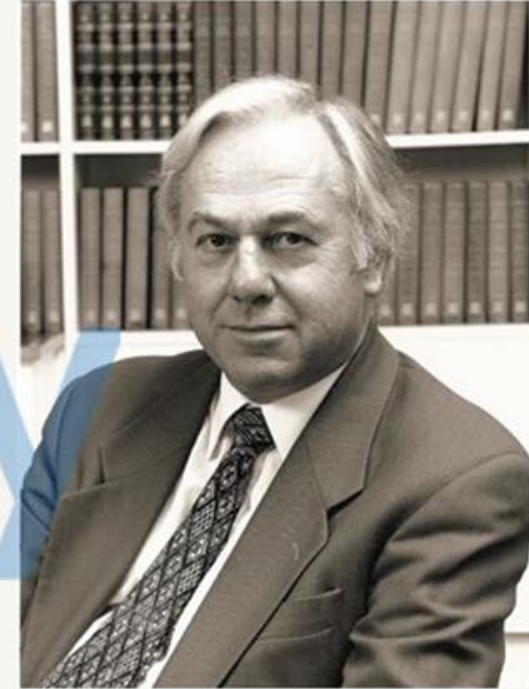
*Dr Regino Piñeiro*



# La “construcción” del cerebro

*Developmental  
Origins of Health and  
Disease (DOHaD)*

*“AMBIENTES UTERINOS”*



*David Barker (1938–2013)*

*La OMS promueve la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y a partir de esa edad, junto a la progresiva incorporación de otros alimentos, se promueve continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.*

*Datos clave:*

- Con el nacimiento, la intervención de mayor impacto durante el primer año es la lactancia materna.*



# Alimentación con amor y respeto

- **Las comidas son un momento de conexión familiar.**
- **Ritual de encuentro cultural al que los niños se van incorporando progresivamente**
- **La alimentación es una experiencia sensorial**
- **Comedores escolares: propiciar el tiempo calmo, el encuentro con un otro.**



# El alimento perfecto



**Alimentarse es más que ingerir una sustancia nutritiva: es conexión emocional.**

**Satisface necesidades de succión alimenticia y no alimenticia**

# “Amamantar con mamadera”



**Una relación de apego seguro puede cultivarse aún cuando el bebé no sea amamantado, a través del “amamantamiento con mamadera”.**

# Alimentación saludable





# PRIMERA INFANCIA: Comer, jugar, amar

*LO QUE VIVEN EN SUS PRIMEROS  
1000 DÍAS ES LA BASE DE SU VIDA*

**OCURREN LOS MAYORES CAMBIOS EN  
EL CEREBRO: SU TAMAÑO SE DUPLICA  
Y LAS SINAPSIS CRECEN  
EXPONENCIALMENTE**





## *Aplicación práctica de la Teoría de los 1000 días:*

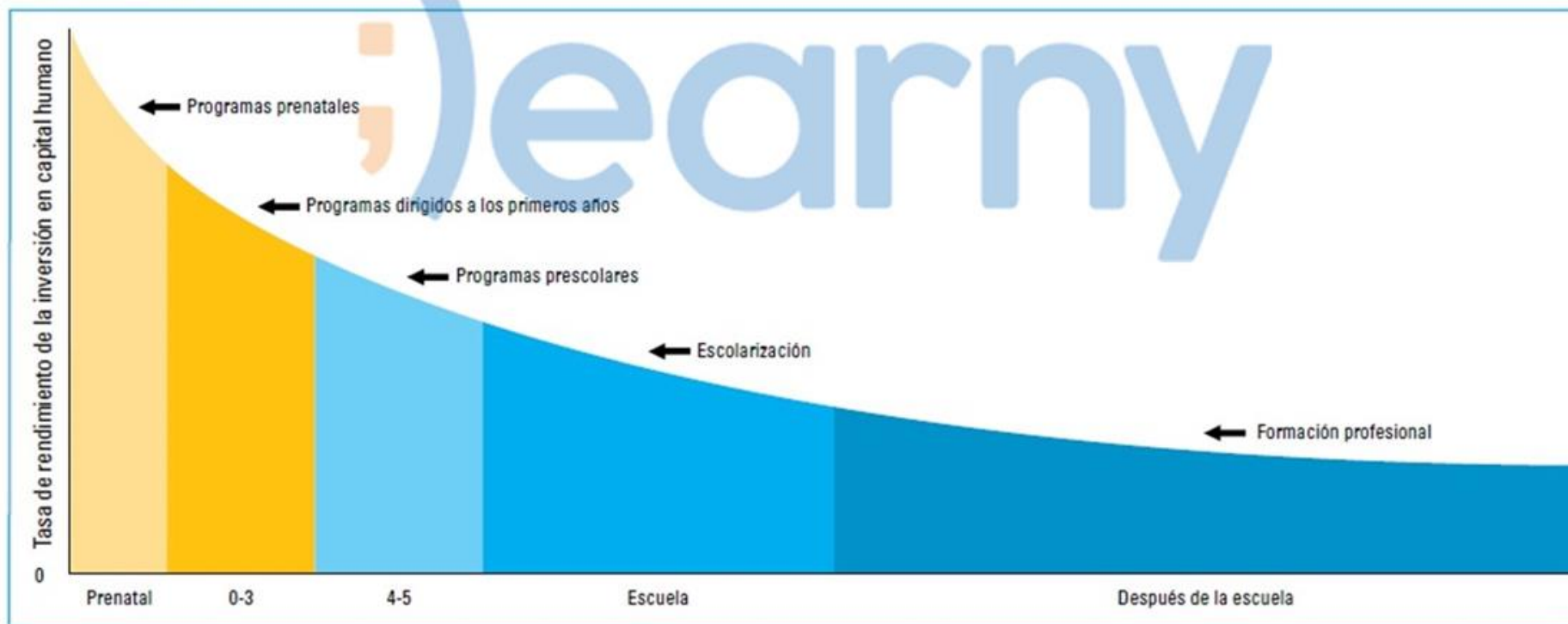
- Mayor atención a la nutrición de la embarazada
- Mayor apoyo a los programas de difusión sobre hábitos saludables
- La forma de cuidar el nacimiento y los primeros momentos de vida
  - Mayor atención a la lactancia
- Programas para promover el trato respetuoso hacia los niños y una infancia sin violencia



James  
Heckman  
1944-

# La curva de Heckman

Gráfico 5.1: La curva Heckman: los mayores rendimientos económicos provienen de la inversión en los primeros momentos del niño



NOTA: El eje X es el intervalo de edad para los niños y el eje Y es la tasa de rendimiento de la inversión en capital humano.

FUENTE: James J. Heckman, The Heckman Curve, <https://heckmanequation.org/resource/the-heckman-curve/>.



**¡Gracias y  
hasta  
pronto!**

