

Lo que la ciencia sabe sobre tus hijos (y que deberías saber tú)

02/02/2026



Los niños están en constante formación.

Son las ocho de la mañana. Hay prisas, estrés, un desayuno a medio comer y unos zapatos que no aparecen. Gritas, tu hijo se bloquea y tú acabas el día sintiéndote culpable, preguntándote si había otra manera. La mayoría de las familias viven atrapadas en este ciclo de impaciencia y arrepentimiento.

La buena noticia es que sí hay otro camino. La neurociencia, la psicología y la educación actuales ofrecen una mirada más eficaz y más humana a la crianza. Entender cómo funciona el cerebro infantil, qué mueve sus emociones y cómo se forma su visión del

mundo no es teoría, sino una herramienta práctica para el día a día. A partir de este conocimiento, la ciencia aporta varias ideas clave que pueden transformar la relación entre madres, padres e hijos.

La disciplina no es castigo

En primer lugar, conviene tener en cuenta que la disciplina no es castigo, sino enseñanza. El propio término "disciplina" significa enseñar, no castigar. Sin embargo, con frecuencia se traduce en gritos, amenazas o retirada de privilegios. Estas estrategias pueden lograr

obediencia momentánea, pero no ayudan a desarrollar responsabilidad, empatía o autocontrol. Cada pequeño conflicto puede convertirse en una oportunidad para enseñar habilidades para la vida, como la calma o la cooperación. Es un camino más lento, pero también mucho más sólido. Una forma clave de avanzar es anticiparse, ya que muchas discusiones desaparecen cuando se previenen: preguntar por la noche qué se quiere desayunar, preparar juntos la ropa del día siguiente o dejar lista la mochila reduce notablemente el estrés matinal. También resulta eficaz avisar con tiempo, con frases como "en cinco minutos nos vamos del parque" o "en cinco minutos apagamos la tele", ya que saber qué esperar da seguridad al cerebro infantil y facilita las transiciones.

En constante formación

En segundo lugar, la ciencia explica que el cerebro del niño es como una escultura en constante formación. El cerebro infantil es extremadamente moldeable y cada gesto, palabra y experiencia construye sus conexiones neuronales, por lo que el ambiente resulta esencial en su desarrollo. Los niños necesitan seguridad física, es decir, un espacio donde explorar sin peligro, y seguridad emocional, un entorno donde puedan equivocarse sin ser ridiculizados, expresar emociones sin miedo y recibir acompañamiento cuando están desregulados. Cuando se recurre al castigo o a la amenaza, el cerebro activa el llamado "modo supervivencia" y deja de aprender para centrarse en protegerse. En cambio, en un ambiente seguro florecen la atención, la creatividad y la memoria. Como afirmaba Ramón y Cajal, los adultos somos "escultores" del cerebro de nuestros hijos.

El motor de aprendizaje

Otra idea fundamental es que las emociones son el motor del aprendizaje. Durante años se creyó que las emociones eran un obstáculo, pero hoy se sabe que ocurre justo lo contrario: sin emoción no hay aprendizaje. La curiosidad, la motivación y la alegría abren la puerta del conocimiento, mientras que el miedo y el estrés la cierran. Cuando un niño vive en tensión constante, el hipocampo, encargado de la memoria, se desconecta y la corteza prefrontal, responsable de la atención, la toma de decisiones y el autocontrol, se apaga. En esas

condiciones, nada se procesa ni se recuerda. Por eso las risas, los abrazos, las rutinas cálidas, la música o un ambiente tranquilo no son mimos innecesarios, sino neurociencia aplicada. Crear un clima emocional positivo es una de las mejores maneras de ayudar a aprender.

Cerebro en desarrollo

La ciencia también señala que gran parte de lo que los adultos llaman "mala conducta" no es más que un cerebro en desarrollo. Muchas frustraciones surgen cuando se interpreta la conducta infantil con una mentalidad adulta. Sin embargo, la mayoría de esos comportamientos son normales para cada edad. El bebé que tira el juguete una y otra vez está explorando cómo funcionan los objetos; el niño de dos años que dice "no" a todo está expresando emociones que aún no sabe nombrar y reclamando autonomía; y el niño de cinco años que quiere "ayudar" aunque lo desordene todo está practicando habilidades reales para la vida. Cuando se comprende esto, se deja de ver la conducta como un desafío y se entiende como lo que realmente es: desarrollo puro. Los niños necesitan experimentar para comprender el mundo y la guía adulta resulta crucial en ese proceso.

Movimiento y juego

Por último, conviene recordar que el movimiento y el juego son aprendizaje, no recreo. Pedirle a un niño pequeño que esté quieto para aprender es comparable a pedirle a un pez que respire fuera del agua. El movimiento regula la atención, mejora la memoria, reduce el estrés y oxigena el cerebro. El juego, además, es el laboratorio natural del aprendizaje infantil. A través de él los niños negocian, crean, resuelven problemas, experimentan y construyen confianza. No se trata de tiempo perdido, sino de su verdadero trabajo.

Estas ideas invitan a dejar de ser jueces del comportamiento infantil para convertirse en guías de su desarrollo. La crianza respetuosa no es una moda, sino una forma de acompañar mejor el crecimiento sano del cerebro y del corazón. Ser madres y padres es un viaje, y cada día ofrece una nueva oportunidad para comprender, acompañar y conectar con los hijos de una manera más consciente.