

NUTRICIÓN DEL LENGUAJE Y DESARROLLO CEREBRAL

Dra. Lidia Negrete Esqueda¹

¹Pediatra, Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2025;3(3):11-13

De la misma forma que es necesaria una buena nutrición a los niños para su crecimiento; el cerebro requiere de estímulos adecuados para incentivar su desarrollo; uno de ellos es la **nutrición del lenguaje** que se define como la exposición a interacciones lingüísticas de calidad y cantidad entre adultos y niños, que lo nutren en su contexto social y del lenguaje (1).

A mayor número de palabras a que se expone al niño; mejor vocabulario, desarrollo del lenguaje, capacidad de expresión y de lectura. No es suficiente con exponerlos a relatos extensos por medios electrónicos pantallas, audios, se requiere de un lenguaje personal dirigido a ellos (2).

La calidad y cantidad del lenguaje que los padres dirigen a sus niños es un factor determinante en el aprendizaje del lenguaje (3). El vocabulario de un niño a los 3 años de edad, es un fuerte predictor de su capacidad lectora en el 3er año de primaria, es factor decisivo para su éxito académico y su salud (4). Un mejor nivel educativo, propicia una vida más sana, con menor probabilidad de caer en conductas de

riesgo, violencia, desempleo y con una más alta expectativa de vida (1).

Es importante hacer del conocimiento de los padres que hablar a los bebés, conversar con ellos intercalando turnos entre padres e hijo cuando ya habla y leerles, potencia el aprendizaje del lenguaje además de la oportunidad de convertirse en sus primeros y mejores maestros al compartir cantidad y calidad de tiempo (1, 5).

En esta misión, el pediatra adquiere un papel relevante al incorporar prácticas de promoción de la lectura; dar a conocer su importancia a los padres para brindar mejores condiciones de salud física y mental a los niños (6).

A continuación, se destacan algunas sugerencias (1).

¿POR QUÉ HABLAR A LOS NIÑOS?

- Al conversar pueden ser el primer y mejor maestro de su bebé.
- Hablarle ayuda a construir su cerebro.

- Reconoce la voz materna y aprende lenguaje antes de nacer.
- A más palabras que escuche, más aprenderá y le irá mejor en la escuela.
- Es una gran forma de construir lazos emocionales.
- Le enseña a vincularse socialmente con otras personas.
- La forma más simple y potente de aumentar las oportunidades educativas es hablando a tu hija o hijo.

¿CÓMO HABLARLES?

- Habla con tu bebé todos los días y tanto como puedas.
- Platica a tu bebé tus actividades regulares.
- Está atento a sus expresiones y sonidos, celébralas.
- Hazle preguntas y estimula a que responda con gestos, sonidos o palabras.
- Háblale con voz cantada las palabras, esto ayuda a su aprendizaje.
- Utiliza palabras reales y frases en forma repetida.
- Enseña nuevas palabras a través de **cantos, lecturas e historias**.
- Evita el uso de grabaciones y pantallas (TV, celulares).
- No necesitas juguetes, o saber cómo leer libros a tus hijos, solo requieres de tus palabras.
- Anima a que otras personas hablen con tu bebé.

Una vez que inicia la nutrición del lenguaje, a través del diálogo frecuente, da pie a iniciar la lectura de cuentos, rimas y otros textos, para inculcar el hábito lector. El diálogo directo entre padres e hijos es el prólogo para establecer la tríada padre-libro-hijo, formando un triángulo afectivo en el que se refuerzan lazos de unión. No olvidar que la lectura a través de la vida nutre las habilidades cognitivas y socioemocionales de los niños, con beneficios en su salud física y mental.



Fig. **Conexión madre-hijo a través del lenguaje.**

Lidia Negrete Esqueda

BIBLIOGRAFIA.

1.-Head Zauche L, Darcy Mahoney AE, Thul TA, Zauche MS, Weldon AB, Stapel-Wax JL. The Power of Language Nutrition for Children's Brain Development, Health, and Future Academic Achievement. *J Pediatr Health Care*. 2017 Jul-Aug;31(4):493-503. doi: 10.1016/j.pedhc.2017.01.007. PMID: 28641740.

2.- Weisleder, A., & Fernald, A. (2013). Talking to Children Matters: Early Language Experience Strengthens Processing and Builds Vocabulary. *Psychological Science*, 24(11), 2143-2152. <https://doi.org/10.1177/0956797613488145> (Original work published 2013)

3.- Rowe, M.L. (2012), A Longitudinal Investigation of the Role of Quantity and Quality of Child-Directed Speech in Vocabulary Development. *Child Development*, 83: 1762-1774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01805.x>

4.- Dickinson, D.K. and Porche, M.V. (2011), Relation Between Language

Experiences in Preschool Classrooms and Children's Kindergarten and Fourth-Grade Language and Reading Abilities. *Child Development*, 82: 870-886. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01576.x>

5.-Mata Anaya, J. (2013) "Leer a los hijos, con los hijos, ante los hijos," Colección 'Familias lectoras'. Consejería de Educación. Junta de Andalucía. Sevilla.

6.- Klass P, Miller-Fitzwater A, High PC; COUNCIL ON EARLY CHILDHOOD . Literacy Promotion: An Essential Component of Primary Care Pediatric Practice: Policy Statement. *Pediatrics*. 2024;154(6):e2024069090. doi:10.1542/peds.2024-069090