

# Chile no protege el cerebro de sus niños

“...los niños que duermen menos de cuatro horas en promedio cada noche son los que viven en condiciones de alta vulnerabilidad. Esto afecta su capacidad para aprender y retener información...”.

BÁRBARA ETCHEBERRY

Directora Fundación SoyMás

Hay niños que duermen en promedio 3,8 horas cada noche. Es una tragedia, porque si no pueden satisfacer una de las necesidades más elementales para cualquier ser humano, difícilmente podrán desarrollar los otros aspectos de su vida.

Esta y otras realidades alarmantes que revelaron la falta de protección del cerebro de nuestros niños, quedaron a la vista durante el reciente seminario internacional “Cerebro, Pobreza y Trauma Temprano”, que organizaron NeuroUC y la Fundación SoyMás.

La actividad reunió a destacados expertos internacionales, quienes explicaron cómo la adversidad infantil impacta el desarrollo cerebral y, por ende, la vida futura de los niños. Las reflexiones que surgieron durante el seminario nos obligan a tomar conciencia respecto de la urgencia de abordar esta problemática, partiendo desde la perspectiva científica, para luego abordarla como política pública. Es imprescindible que esto derive en una intervención social concreta.

Precisamente, uno de los puntos destacados del seminario fue la necesidad de integrar los avances en neurociencia en los programas sociales. Esta disciplina ha revelado información crucial sobre cómo se desarrollan los cerebros infantiles y cómo se ven afectados por experiencias adversas.

Desde la Fundación SoyMás estamos



trabajando en un proyecto Fondecyt que investiga la relación entre el sistema noradrenérgico (neurotransmisores de noradrenalina) y los síntomas del TDAH (trastorno por déficit atencional e hiperactividad) en adolescentes con antecedentes de adversidad. Este tipo de investigación es vital para mejorar el diagnóstico y tratamiento de condiciones que afectan a nuestros niños, permitiendo que la ciencia se traduzca en herramientas prácticas y accesibles para las comunidades.

En su exposición, el experto Eamon McCrory enfatizó que los niños que experimentan traumas complejos tienen respuestas diferentes al sistema de recompensas, lo que puede afectar su motivación y capacidad para conectarse con su entorno. Esto resalta la importancia de políticas públicas que promuevan intervenciones tempranas y creen entornos seguros donde los niños puedan reconstruir su confianza y desarrollar habilidades sociales.

La inversión en la primera infancia no solo tiene un impacto social positivo, sino que también resulta en beneficios económicos significativos al reducir costos en salud y aumentar la productividad.

Fue Sidarta Ribeiro quien abordó el tema de las horas de sueño. Los niños que duermen menos de cuatro horas en promedio cada noche son los que viven en condiciones de alta vulnerabilidad. Esto afecta su capacidad para aprender y retener información. Investigaciones han mostrado que las siestas después de clases pueden mejorar significativamente el aprendizaje. Ribeiro propuso un “ciclo ecológico de la

mente” que integra aprendizaje, ejercicio, nutrición y descanso como elementos esenciales para el desarrollo infantil.

Nancy Mannix compartió cómo, desde la Fundación Palix de Canadá, han logrado utilizar evidencia del Centro para el Desarrollo Infantil de Harvard para diseñar programas accesibles y eficaces.

Una de las herramientas que desarrollaron es la “Escala de Resiliencia”, que democratiza el conocimiento científico sobre cómo se puede construir resiliencia en las comunidades. Su curso “Brain Story” ha capacitado a miles, mostrando que el conocimiento debe ser accesible para todos. No necesitamos expertos en neurociencia en cada hogar, pero sí una sociedad informada y preparada para apoyar a nuestros niños.

La conclusión del seminario es clara: debemos trabajar holísticamente en la resiliencia infantil. Esta no reside únicamente en el niño, sino también en las relaciones de confianza y entornos enriquecedores. La resiliencia se cultiva en familia, en la escuela y en la comunidad.

La evidencia está disponible; otros países han avanzado significativamente en este ámbito. Es hora de preguntarnos por qué Chile aún no logra unirse en esta causa vital para nuestras futuras generaciones. Proteger el cerebro de nuestros niños no es solo una responsabilidad individual; es un compromiso colectivo que debemos asumir con urgencia. Debemos actuar ahora. El período electoral que comenzará dentro de poco puede ser una ventana de oportunidad para mirar de frente un problema que hemos mantenido en la trastienda por demasiados años.