



## DESARROLLO CEREBRAL + TOMA DE DECISIONES 101

### Descripción de esta clase para padres y cuidadores

Cuando un adolescente llega a la secundaria, su cerebro ya ha alcanzado la mitad de su maduración... un proceso que no termina hasta que se acerca a los 30 años. El desequilibrio en esta maduración —el hecho de que algunas partes del cerebro envían y reciben señales mucho más rápido que otras— es fundamental para la toma de decisiones en la secundaria (¡y en el bachillerato!). Esta lección trata sobre estos desequilibrios típicos del cerebro adolescente en desarrollo que dificultan (aunque no imposibilitan) que los jóvenes tomen decisiones consistentemente acertadas.

A medida que los niños “inmaduros” se convierten en adultos “maduros”, suceden dos cosas dentro de sus cerebros:

1. **Poda** El cerebro en sí es una masa de aproximadamente 100 mil millones de fibras nerviosas llamadas neuronas; cuando las neuronas no se utilizan, mueren.
2. **Mielinización**: El proceso consiste en el lento recubrimiento de las neuronas restantes con una capa de células grasas llamada mielina. Una neurona recubierta de mielina envía señales mucho más rápido, aproximadamente 3000 veces más rápido, que una neurona sin mielina.

La mielinización ocurre en un orden muy específico y se considera completa solo después de que la corteza prefrontal (la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones) esté completamente recubierta; esta es la parte que tarda hasta que la mayoría de las personas tienen casi 30 años. Algunas partes del cerebro son El sistema límbico, centro del cerebro encargado de las emociones, la toma de riesgos y la búsqueda de recompensas, alcanza su plena madurez en la adolescencia y el bachillerato. Gracias a esta madurez, el sistema límbico puede enviar y recibir señales cerebrales con mayor rapidez que la corteza prefrontal, lo que explica por qué los adolescentes suelen ser más propensos que las personas de otras edades a tomar decisiones impulsivas y emocionales.

Explicar esta ciencia a los jóvenes les ayuda a comprender por qué a veces les cuesta tomar las mejores decisiones. Los niños suelen sentirse avergonzados cuando hacen algo impulsivo o incluso una tontería. Es útil saber que sus



decisiones pueden estar relacionadas con una mielinización irregular y que están en constante desarrollo. Sí, les resulta difícil (¡pero no imposible!) tomar decisiones inteligentes, trascendentales y propias de adultos de forma consistente. Comprender cómo madura el cerebro puede ayudarles a controlarlo, a comportarse con menos impulsividad y a elegir la mejor opción.