



DESARROLLO CEREBRAL + TOMA DE DECISIONES 201

Descripción de esta clase para padres y cuidadores

Los adolescentes suelen ser muy criticados por sus malas decisiones, pero no todas son merecidas. Este curso explora los entresijos de la maduración cerebral y su impacto en la toma de decisiones.

En este momento, la toma de decisiones de tu adolescente está fuertemente influenciada por su sistema límbico: el centro emocional y de búsqueda de recompensa del cerebro. Este sistema está completamente desarrollado en la escuela secundaria, lo que significa que las emociones, los amigos y la gratificación instantánea toman las riendas. Mientras tanto, la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable del pensamiento y la planificación a largo plazo, aún está en desarrollo. De hecho, el cerebro no madura por completo hasta casi los 30 años. Así que, para los estudiantes de bachillerato, es como tener un coche deportivo de alta gama... con un GPS que se queda cargando constantemente.

El cerebro de los adolescentes, que aún está en desarrollo, influye en cómo gestionan sus emociones, evalúan (o no) los riesgos y toman decisiones. ¡Pero no todo es malo! El cerebro está experimentando activamente dos procesos —la mielinización y la poda neuronal— que fortalecen las conexiones que usa con frecuencia y eliminan las que no. Esto significa que ahora es el momento perfecto para aprender nuevas habilidades y consolidar hábitos saludables.

Al enseñar a los estudiantes cómo funciona su cerebro, les brindamos el lenguaje necesario para comprender sus decisiones en lugar de que simplemente se sientan avergonzados por ellas. Esta lección les proporciona herramientas para comprender mejor su sistema límbico y darle a su cerebro el tiempo suficiente para tomar decisiones conscientes. Si bien el cerebro adolescente está en constante desarrollo, con las herramientas y el apoyo adecuados, pueden encaminarse en la dirección correcta, ¡aunque no siempre sea en línea recta!