

# El Cerebro en desarrollo

## Boletín N°2

### Concepto clave

#### Dopamina



Es un mensajero químico del cerebro (neurotransmisor) encargado de hacernos sentir placer, bienestar y motivación. Su **función natural es premiarnos por conductas saludables**, como comer o jugar al aire libre, liberando pequeñas "gotitas" de bienestar.

### ¿Por qué el cerebro joven es más vulnerable a la dopamina digital?

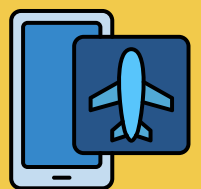
La ciencia nos explica que el cerebro de niños y adolescentes es como un "auto de carrera con el motor encendido, pero sin frenos". Mientras que el sistema de recompensa —encargado de buscar placer— está plenamente activo, la corteza prefrontal —el "jefe" del cerebro encargado de los frenos y la autorregulación— no termina de madurar hasta los 25 años.

Cuando un niño interactúa con una pantalla, su cerebro no recibe "gotitas" de dopamina como ocurre al jugar en la plaza o leer; recibe un "chorro de manguera de bombero". Este exceso de placer artificial es tan intenso que el cerebro joven, al no tener sus "frenos" desarrollados, queda cautivo en un ciclo adictivo, buscando dosis cada vez más altas para sentir lo mismo. Por esta razón, **pedirle a un niño que "use el celular con moderación" es biológicamente injusto: su cerebro aún no tiene la herramienta física para hacerlo por sí solo.**



**8 años**

Es la edad promedio en Chile en que un niño/a recibe su **primer celular**



### Reto familiar del mes

#### Operación Modo Avión

- **El Vuelo:** Elijan una tarde a la semana para desconectar todos los dispositivos de la familia y "aterrizar" en el mundo real.
- **Dopamina Natural:** Realicen actividades al aire libre como jardinear, pasear a la mascota o visitar un parque para estimular el cerebro de forma saludable.
- **La Meta:** Al finalizar, conversen sobre la experiencia. Si sintieron aburrimiento, ¡celébralo! Es el estado indispensable para que la imaginación, la creatividad e inteligencia de sus hijos puedan florecer