

¿Qué dice la neurociencia sobre los abrazos en la infancia? 🤗

Los abrazos no son solo gestos de cariño, son una necesidad fundamental para el desarrollo infantil. La neurociencia demuestra que el contacto afectivo impacta directamente en el cerebro y construye las bases de la seguridad emocional.



El cerebro del niño y el contacto afectivo

Cuando un niño recibe un abrazo, su cerebro libera **oxitocina**, conocida como la hormona del apego. Esta sustancia fortalece el vínculo emocional, genera confianza y permite que el niño se sienta protegido y acompañado.



Activa el cerebro

Estimula zonas relacionadas con el apego y la conexión emocional



Genera seguridad

Fortalece la sensación de protección y bienestar emocional



Construye vínculos

Mejora la conexión y la confianza entre adulto y niño





Abrazos y regulación emocional 🧡

Los abrazos son una herramienta poderosa para ayudar a los niños a gestionar sus emociones. Al reducir el cortisol, la hormona del estrés, crean un estado de calma que permite al niño enfrentar situaciones difíciles con mayor tranquilidad.

01

Reduce el estrés

Disminuye los niveles de cortisol y calma el sistema nervioso

02

Promueve la calma

Ayuda al niño a recuperar la tranquilidad más rápidamente

03

Desarrolla autocontrol

Favorece la capacidad de gestionar emociones intensas

Impacto de los abrazos en el aprendizaje 🧠✨



Un niño que se siente seguro aprende mejor. Los abrazos fortalecen áreas del cerebro relacionadas con la atención, la memoria y la concentración, creando un entorno emocional favorable para el aprendizaje.

Atención sostenida

Mejora la capacidad de concentrarse en tareas escolares y actividades

Memoria fortalecida

Favorece la retención de información y el aprendizaje significativo

Desarrollo cognitivo

Estimula el crecimiento de áreas cerebrales clave para el pensamiento

El poder transformador de cada abrazo



Construye seguridad

Cada abrazo refuerza el sentimiento de estar protegido y acompañado



Genera confianza

Fortalece la relación y la conexión emocional duradera



Promueve bienestar

Crea las bases para un desarrollo emocional saludable

"Abrazar es una forma sencilla y poderosa de acompañar el crecimiento de los niños. El cariño también educa y deja huellas positivas en el cerebro infantil."



✨ Regala abrazos cada día

Cada abrazo es una inversión en el bienestar emocional de tu hijo. El contacto afectivo no solo reconforta, también construye las bases para un desarrollo cerebral saludable, una regulación emocional efectiva y un aprendizaje óptimo.

El cariño también educa. Cada gesto de amor deja huellas positivas en el cerebro infantil y fortalece su capacidad para enfrentar la vida con confianza y seguridad.

📌 **Tip práctico:** Incorpora al menos 3 abrazos diarios en tu rutina familiar. Pueden ser breves pero llenos de intención y presencia.