Material de apoyo para la familia

**Full tiempo en familia: El poder de los buenos recuerdos**. Por: María Ester Roblero Revista Educar abril 2020

El tiempo libre compartido y disfrutado en familia trae descanso al cuerpo y al alma. Justo ahora en que por la contingencia estamos más en casa, vale la pena conocer lo que la neurociencia nos enseña sobre los buenos recuerdos de la infancia. Era verano y el psiquiatra Alberto Larraín escribió en su cuenta de Twitter: “Una de las tareas más importantes como padres es generar recuerdos felices a los hijos. **¿Qué podría hacer usted hoy que recuerden siempre?**  Desde bañar al perro juntos hasta cocinar juntos, pero con algo inesperado, como bañar al perro en traje de baño. Eso fija el recuerdo en la memoria”.

Decenas de nostálgicas respuestas a ese tuit no tardaron en desplegarse:

*-Acampar en el living en familia…, cuando no se puede salir. Nos encantó. Cecilia Lago.*

*-Mi mamá nos preparaba sopaipillas secas y pasadas la primera lluvia del año. Llegábamos del colegio, nos secaba con una toalla y ahí estaba el plato humeando en la mesa. Rosita María Escanilla.*

*-Recordé cuando mi papá sacaba la manguera en verano y nos manguereábamos en el patio… Cristián Alberto.*

*-Recuerdo a mi padre jardineando conmigo, haciendo bancas para el patio, enseñándome un arrebol y los tipos de nubes. A mi madre enseñándome ópera, comentando libros, viendo ballet… Esos recuerdos son tesoros en el corazón ahora que están fallecidos. Isabela Camus.*

*-Mi padre me subía hacia el ciruelo para sacar ciruelas y comerlas verdes con sal. Virginia Bascuñán.*

**El “caballito de mar” que vive en nuestro cerebro** Pero la invitación del doctor Alberto Larraín iba mucho más allá de generar nostalgia. La neurociencia nos enseña que los recuerdos de infancia se fijan en una zona cerebral llamada hipocampo, que forma parte del sistema límbico. Junto con quedar grabadas allí, estas experiencias alimentan y nutren una compleja red neuronal fuertemente implicada en el aprendizaje formal y emocional. Sin hipocampo –llamado así porque tiene forma de caballito de mar– seríamos incapaces de formar nuevos aprendizajes y expresar emociones.  
Dicho de otro modo, los buenos recuerdos equivalen a vitaminas para el “caballito de mar” que habita en el cerebro de nuestros hijos: un hipocampo hambriento de experiencias positivas que le permiten aprender, sentir y expresar.

Pero, ¿por qué este especialista señalaba que a los buenos recuerdos también hay que añadir en su origen “algo inesperado”? El escritor Mauricio Paredes, quien se ha interesado desde hace muchos años por temas relacionados con neurociencia, explica: “El ‘buen’ recuerdo es el impacto emocional positivo que tuvo cierto suceso y éste se replica cada vez que lo vuelvo a traer a la memoria. Evidentemente los buenos recuerdos son uno de los pilares de un desarrollo anímico sano, pero es importante mencionar que lo que nos queda en la memoria es en parte ‘lo que recuerdo con aquel recuerdo’ ”.

**Recuerdos, vs resiliencia** “Como escritor, yo tengo clarísimo que los niños y adolescentes están formando su carácter, están ‘fabricando’ lo que serán sus recuerdos; entonces, me interesa sobremanera incidir para que esos recuerdos sean espléndidos. Por eso intento escribir libros que conmuevan, que ‘muevan con’ al lector desde un estado anímico y cognitivo inicial a uno nuevo y mejor cuando lo han terminado. Y no se trata de enseñarles sobre temas específicos, sino de presentar situaciones trascendentes, dilemas éticos, momentos de crisis y redención, riesgo y esperanza; en resumen, de aquello de lo que está hecha la vida, con sus dificultades y alegrías. Si un libro mío ayuda con la responsabilidad ecológica o la autoestima me parece una externalidad positiva, pero mi propósito como escritor es conmover al lector”, señala Mauricio Paredes escritor, investigador y difusor de literatura infantil y juvenil.

“Las personas que tienen un mundo interior profundo e intenso cuentan con mejores herramientas para enfrentar la adversidad inherente de la vida. Es similar al sentido del humor, una persona que ha desarrollado su sentido del humor es capaz de plantarse frente a la vida de manera optimista y está mejor preparada para los inconvenientes y desgracias que puedan ocurrir”, concluye el escritor.