

Hoja para la nevera

El cerebro infantil pleno

Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Integrar los cerebros derecho e izquierdo

- **Izquierdo + derecho = claridad y comprensión:** Ayuda a tus hijos a usar el cerebro izquierdo lógico y el cerebro derecho emocional como si fuera un equipo.
- **Lo que puedes hacer:**
 - *Conecta y redirige:* Cuando tu hijo está disgustado, conecta primero emocionalmente, cerebro derecho con cerebro derecho. Después, cuando tu hijo ha recuperado el control y se muestra más receptivo, imparte las lecciones del cerebro izquierdo e impón disciplina.
 - *Ponle un nombre para domarlo:* Cuando las intensas emociones del cerebro derecho están totalmente desbocadas, ayuda a tus hijos a contar la historia de lo que los ha alterado, para que su cerebro izquierdo pueda contribuir a dar sentido a su experiencia y para que ellos sientan que controlan.

Integrar el cerebro superior y el cerebro inferior

- **Desarrolla el cerebro superior:** Busca maneras de ayudar a construir el complejo cerebro superior, que está «en obras» durante la infancia y la adolescencia y del que puede «adueñarse» el cerebro inferior, sobre todo en situaciones de emociones intensas.
- **Lo que puedes hacer:**
 - *Activa, no enfurezcas:* En situaciones de mucho estrés, activa el cerebro superior de tu hijo en lugar de incitar al cerebro inferior. No recurras de inmediato al recurso de «¡Porque yo lo digo!». En lugar de eso, haz preguntas, pide alternativas, incluso negocia.
 - *Úsalo o piérdelo:* Ofrece muchas oportunidades para ejercitar el cerebro superior. Juega a juegos del tipo «¿Qué harías si...?» y procura no rescatar a los niños de las decisiones difíciles.
 - *Muévelo o piérdelo:* Cuando un niño ha perdido el contacto con su cerebro superior, ayúdalo a recuperar el equilibrio haciéndole mover el cuerpo.

Integrar la memoria

- **Haz que lo implícito sea explícito:** Ayuda a tus hijos a convertir los recuerdos implícitos en recuerdos explícitos, para que las experiencias del pasado no los afecten de manera debilitante.

- **Lo que puedes hacer:**

- *Usa el mando a distancia de la mente:* Cuando un niño es reacio a contar un acontecimiento doloroso, el mando a distancia interno le permite interrumpir, rebobinar y hacer avanzar una historia mientras la cuenta, y así puede controlar cuanto ve.

- *Acuérdate de recordar:* Ayuda a tus hijos a ejercitar la memoria ofreciéndoles muchas oportunidades de practicar el recuerdo de acontecimientos importantes: en el coche, en la cena, donde sea.

Integrar las distintas partes de mí mismo

- **La rueda de la conciencia:** Cuando tus hijos se quedan atascados en un punto determinado del borde de su rueda de la conciencia, ayúdalos a elegir dónde van a fijar la atención para poder controlar más cómo se sienten.

- **Lo que puedes hacer:**

- *Deja pasar las nubes de la emoción:* Recuerda a los niños que los sentimientos vienen y se van; son estados pasajeros, no rasgos duraderos.

- *Criba:* Ayuda a tus hijos a prestar atención a las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos que hay en su interior.

- *Ejercita la visión de la mente:* El ejercicio de la visión de la mente enseña a los niños a tranquilizarse y a fijar la atención en lo que quieren.

Integrar el yo y el otro

- **Equipados para un «nosotros»:** Busca maneras de sacar partido a la aptitud innata del cerebro para la interacción social. Crea modelos mentales positivos de relaciones.

- **Lo que puedes hacer:**

- *Pasarlo bien:* Fomenta la diversión en la familia, para que tus hijos gocen de experiencias positivas y satisfactorias con las personas con las que están más tiempo.

- *Conecta a través del conflicto:* En lugar de ser un obstáculo que debe evitarse, considera el conflicto una oportunidad de enseñar a tus hijos

aptitudes esenciales para relacionarse, como ver las cosas desde la perspectiva de los demás, interpretar señales no verbales y hacer las paces.