



# Educando a Wally

Conocer el funcionamiento del cerebro infantil para educar con éxito

---

# Algunas ideas de las que partir

- Confianza en nosotros
- Nuestros dos objetivos como padres: sobrevivir y progresar. ¿qué sensación tenemos sobre esto? “Por mucho que me gustaría tener tiempo en el que disfrutar, realizar actividades compartidas en las que ayudarle a aprender, a progresar.... Me da la sensación de que se me van las horas, los días, las semanas... en conseguir sobrevivir a cada una de las batallas diarias”

# Algunas ideas de las que partir

- La familia, es el primer y más importante motor del desarrollo infantil. Por ello debe ser lugar:
  - De amor incondicional
  - De seguridad
- Para poder facilitar a nuestros hijos la integración en otros contextos importantes: el colegio, los amigos, la familia extensa

# Algunas ideas de las que partir

- La clave, ejercer una paternidad en la que podamos introducir:
    - Altas dosis de amor incondicional
    - Un control hecho de límites claros, firmes pero flexibles
    - Buenos niveles de comunicación
- Ninguna de estas tres cosas son incompatibles
- Poner límites forma parte del amor incondicional
  - Pero los límites son normas, no amenazas, castigos, broncas
  - Normas claras, concisas, graduadas

# Cerebro Pleno

- El cerebro es una compleja máquina con diversos componentes que desempeñan cometidos muy diferentes:
  - Hemisferio cerebral derecho: experimentar emociones, interpretar el lenguaje no verbal
  - Hemisferio cerebral izquierdo: pensar de manera lógico o a ordenar las ideas para construir una frase
  - Cerebro de reptil que nos permite actuar intuitivamente
  - Cerebro mamífero que nos orienta a las relaciones con los demás

# Cerebro Pleno

- Pero han de conseguir funcionar todas juntas, de forma plena, integrada.
- Nuestros hijos deben aprender a integrar todas esas partes para poder progresar
- Normalmente las dificultades del día a día implican que el cerebro de nuestros hijos no está funcionando de forma plena

# Cerebro Pleno

- Cerebro integrado horizontalmente:
  - Hiz (lógica) + Hdcho (emociones)
- Cerebro integrado verticalmente
  - Cerebro superior (reflexivo) + cerebro inferior (intuitivo)
- Nuestro cerebro cambia, es plástico, moldeable siempre a través de la EXPERIENCIA

# Cerebro Pleno

- El cerebro infantil está en proceso de configuración, es una de las etapas en las que el cerebro tiene mayor plasticidad.
- Las experiencias en esta etapa son claves para poder ayudarles a funcionar con un cerebro integrado, pues son las experiencias las que van creando conexiones entre las diferentes partes del cerebro
- Pero no han de ser experiencias complejas,
- Son experiencias cotidianas aprovechadas, y muchas de ellas las que nosotros etiquetamos como SUPERVIVENCIA



# Caos – bienestar – rigidez

- Imagina que tu vida es como navegar en barca por un ancho río.
- Estas en medio del río, navegando plácidamente, todo fluye. Hay bienestar
- A veces, por diversas circunstancias, te acercas a la orilla del caos, donde fuertes corrientes te sacuden, eres presa de la confusión
- Otras, te acercas a la orilla de la rigidez, tratando de imponer nuestro control, sobre todo y todos, esta orilla esta llena de juncos y ramas, agua estancada, que te impide avanzar.

# Caos – bienestar - rigidez

- Nuestros hijos navegan con sus propias canoas, y muchos de los retos a los que nos enfrentamos con ellos tienen que ver con los momentos en los que nuestros hijos se alejan de la corriente de bienestar, de flujo, y se van al caos (rabieta) o a la rigidez (no voy a jugar con nadie con tal de no compartir mi pelota) o al caos y la rigidez a la vez
- Entender si nuestros hijos están en la orilla del caos, de la rigidez, o zigzaguean de una a otra rápidamente, nos indica que no están funcionando con un CEREBRO PLENO, INTEGRADO

# Integración horizontal

- Hemisferio izquierdo es lógico, literal, lingüístico, lineal
- Hemisferio derecho, es holístico, no verbal, se comunica con el lenguaje no verbal, no se preocupa de los detalles, sino de la impresión general, se especializa en las imágenes
- En los niños, sobretodo en los tres primeros años, predomina el hemisferio derecho. Al empezar a preguntar por qué???. El niño está empezando a activar su parte izquierda.

# Integración horizontal

- La desconexión de los hemisferios lleva a los niños a la ansiedad, el miedo, la inseguridad en unos casos, en otros casos a un desierto emocional en el que tratan de ocultar o negar los sentimientos (algo más habitual en edades mayores) o a la rigidez y al enfado cuándo las cosas no salen como habían pensado
- Integrar ambos lados del cerebro: estrategias
- CONECTA Y REDIRIGE
- PONLE UN NOMBRE PARA DOMARLO

# CONECTA Y REDIRIGE

*No puedo dormir, estoy muy enfadado, haces más caso a mi hermano que a mi, a mi no me dejas notas, y además falta mucho para mi cumpleaños y no aguanto los deberesiiii*

# Conecta y redirige

- De un grano hacen una montaña
- Se quejan y dramatizan en apariencia sin motivo alguno
- Y eso nos desespera, sobretodo si pensamos que ya es mayor como para controlar y comportarse de manera racional. Por mucho que tratemos de hacerle entrar en razón, nada

# Conecta y redirige

- No busques conectar tu lado lógico con su lado emocional: No ves que estás haciendo una montaña de un grano de arena, pero no ves que esto es absurdo...
- Si tu hijo está disgustado, conecta primero emocionalmente, tu lado derecho con el de él.
- Contacto físico, reconoce sus sentimientos ...
- *Ven cariño, está claro que te sientes enfadado y triste, pero quiero que sepas que te quiero mucho aunque es verdad que ahora tu hermano necesito que le haga más caso, y es normal que pienses que no es justo...*
- Si logras que recupere el control
- Redirige
- *Ahora no es momento de pensar en cómo solucionar los problemas que te hacen sentir así, mañana podemos dedicarle un tiempo*

# PONLE UN NOMBRE PARA DOMARLO

- Frente a momentos que asustan, bloquean, decepcionan, duelen, los niños pueden sentirse invadidos por fuertes emociones y sensaciones corporales
- El hemisferio derecho necesita que el hemisferio izquierdo intervenga para entender lo que está pasando.



# Ponle un nombre para domarlo

- Contar una y otra vez lo que ha sucedido y ha causado esa situación, ayuda a esa integración
- Contarlo incluyendo detalles y estructurando la narración, contarlo añadiendo comentarios que le ayuden a verlo de una manera más completa
- A veces no querrán contarlo, habrá que esperar, o inducirlos a hablar, contando nosotros la historia y pidiendo que añadan detalles o eligiendo bien el momento, mientras juega entretenido, seguramente será más sencillo e incluso pidiéndole que haga un dibujo

# Integración vertical

- Cerebro superior y cerebro inferior: tomar decisiones correctas en momentos de gran intensidad, unir la intuición con la reflexión
- La planta baja del cerebro: tronco cerebral y sistema límbico, son las zonas más primitivas de cerebro y se encargan de funciones básicas, de reacciones innatas, de los impulsos y de las emociones fuertes. Es la encargada de lograr satisfacer nuestras necesidades básicas de supervivencia
- Cerebro superior: es la corteza cerebral, destacando la parte frontal, es el lugar donde tienen lugar los procesos mentales más complejos, pensamiento, imaginación, planificación, control y regulación emocional, comprensión de las emociones de los otros

# Integración vertical

- El cerebro superior es responsable de la mayoría de comportamientos que esperamos que nuestros hijos desarrollen:
  - Tomar decisiones correctas
  - Planificar
  - Controlar las emociones
  - Entenderse a si mismos
  - Sentir empatía
  - Tener sentido de lo correcto

# Integración vertical

- Establecer la conexión entre ambas partes del cerebro
- En los niños hay que asumir que:
  - La parte inferior es la que más desarrollada está
  - Pero la parte superior es inmadura, está en proceso de construcción, probablemente mucho más tiempo del que nos gustaría, hasta pasada la adolescencia
  - La amígdala, que forma parte del cerebro inferior, es la que nos permite actuar antes de pensar, es bueno que actúe (ante situaciones de peligro) pero no siempre. En los niños está muy activa y muchas veces bloquea la conexión con el cerebro superior.

# Integración vertical

- A veces pueden lograr usar algunas de las funciones del cerebro superior, pero no todas y no todo el tiempo
- La falta de conexión y la inmadurez del cerebro superior tiene una consecuencia en nuestra vida diaria: las rabietas o el miedo irracional
- Esto no significa dar carta blanca, solo comprenderlo

# Rabieta del cerebro inferior y rabieta del cerebro superior

- Rabieta consciente, para poner a prueba nuestra paciencia y conseguir lo que quiere. Rabieta que podrían parar en el momento en que cedemos o cuándo le amenazamos con perder algo, es una rabieta del cerebro superior
- Si somos conscientes de que es una rabieta del cerebro superior: Entonces hay una única respuesta: NO HAY NEGOCIACIÓN. Límites estrictos y definir los que es inadecuado

# Rabietas del cerebro superior

- Reconocer la demanda – límite – consecuencia
- *“entiendo que quieres beber coca cola, pero no me gusta cómo te estas comportando. Si no paras además de no tener la cocacola, no irás al cumpleaños de tu amigo esta tarde”*
- Llegar a las últimas consecuencias si la conducta no finaliza

# Rabieta del cerebro inferior

- Es distinta, ya que el niño está tan alterado que no tiene la capacidad de usar el cerebro superior. Más presentes en la primera infancia.
- Incapaz de controlar su cuerpo, sus emociones
- Estrategia: conectar para tranquilizar y redirigir



# Rabieta del cerebro inferior

- Conectar para tranquilizarle
- Contacto físico cariñoso, tono de voz apaciguador, apartarle de la situación.
- No procesa información en ese momento, luego de nada sirve tratar de razonar con él sobre lo que está haciendo, en este primer momento de caos.
- Al conseguir que se calme, entonces sí, redirige.
  - Reconoce su emoción y localiza la causa: ¿No te gusto...? ¿Te puso nervioso...? ¿estallaste por...?
  - Una conducta alternativa: es mejor que cuándo ocurra eso pruebes a...

# Si perdemos el control del cerebro superior

- Mover el cuerpo a través de una actividad física
  - Correr
  - Saltar
  - Montar en bici
  - Salir a un espacio abierto

# Más allá de las rabietas

- Entrenar el cerebro superior porque constituye uno de los cimientos de la salud mental.
  - Dale oportunidades para tomar decisiones: elecciones sencillas ¿esto o esto?, o más complejas, guiándoles en el proceso mental (analizar cada opción, comparar las consecuencias...)
  - Trabajar para conseguir un objetivo
  - Expresa tus emociones para regularlas: saca la ira, identifica tus sentimientos, contrólate con alguna frase
  - Pregúntales sobre sus elecciones, sobre sus reacciones... o sobre las elecciones o reacciones de otros
  - Resuelve enigmas

## Cuándo nosotros también perdemos el control del cerebro

- ¿somos conscientes de las emociones que nos producen nuestros hijos? ¿de los retos de la paternidad?
- ¿te dejas llevar a menudo por las emociones? ¿por la furia? ¿actúas antes de pensar? ¿educas por instinto? ¿predomina el lado derecho o el inferior?
- ¿eres inflexible y rígido? ¿predomina tu lado izquierdo? ¿te cuesta entender las emociones de tus hijos? ¿te desbordan sus desequilibrios? ¿rechazas sus llantos, protestas...?

# Entonces...

- Toma conciencia de cuándo estás actuando de una forma desintegrada,
- Piensa en que orilla estás: caos o rigidez
- Y entonces cierra la boca, controla tus manos, mantente alejado unos momentos, trata de calmarte, muévete, salta, respira despacio

## Y después de todo esto también hay que tener en cuenta...

- Que estas estrategias, no siempre funcionan
- A veces se ha llegado tan lejos en la desconexión que es difícil dar marcha atrás. Solo se puede esperar a que acabe aminando el temporal
- A lo mejor el niño necesita beber algo, comer, descansar...
- Y por su puesto no significa que debamos ser permisivos y tolerantes con las conductas del niño solo porque comprendamos que pasan porque no es capaz de integrar su cerebro

# Una conducta inadecuada

- Algo que no está de acuerdo con la normas de relación, que tenga que ver con hacerse daño, hacer daño a otros o dañar las cosas, siempre debe tener consecuencias
- Pero es mejor hablar de ello y plantear las consecuencias cuándo hayamos conseguido que vuelva la calma

# Algunas ideas más

- Se trata de ser permisivos con sus emociones pero no con sus conductas o comportamientos inapropiados
- También debemos de ser capaces de responder ¿qué batallas son las que merece la pena luchar?
- De lo negociable a lo innegociable
- Para que nos escuchen: hablar menos. Una palabra, una descripción breve e impersonal de lo que hay que hacer
- Evitar empezar las frases con: tú, si, por qué y utilizar más Tan pronto como..., cuándo tu .... Y yo ..... Entonces los dos ....
- Dar a elegir
- Pedir qué piensen una solución
- Anticipar
- Usar la imaginación o el humor



# Algunas ideas más

- Amenazar sin parar no sirve de nada
- Mejor ignorar determinadas cosas que estar todo el día en una batalla
- Un castigo ha de ser inmediato, proporcionado, dirigido al comportamiento y a ser posible relacionado con el mal hecho.
- Reforzar, alabar, premiar, expresar el orgullo de lo bien hecho
- Supervisar y facilitar el cumplimiento de las normas

# Bibliografía

- Con el cariño no basta. Como educar con cariño. Nancy Samalin. Editorial MEDICI
- El cerebro infantil. Daniel J Siegel y Tina Payne. Editorial Alba
- Correo electrónico:  
[aggordovil@gmail.com](mailto:aggordovil@gmail.com)