

Mayo 2016

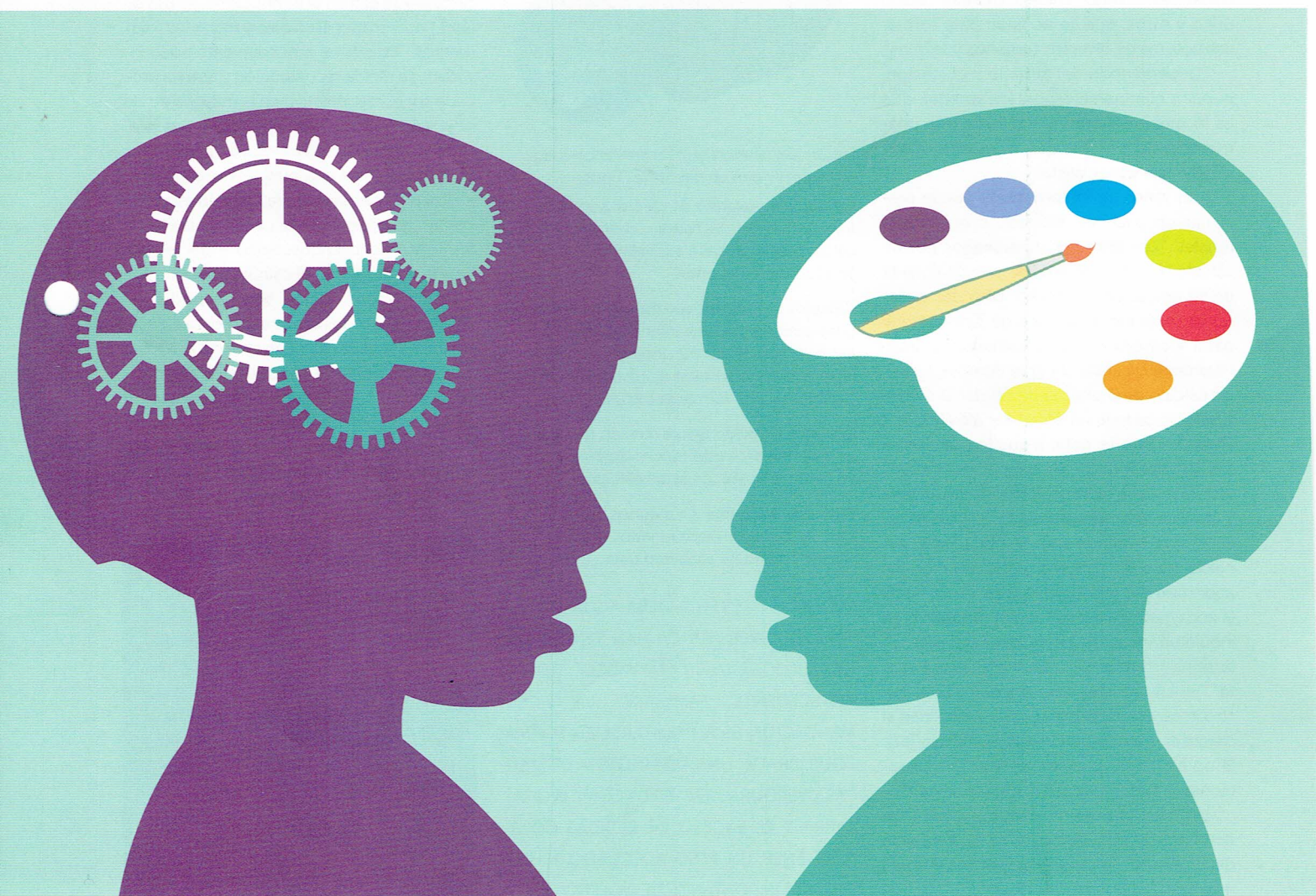
HACERFAMILIA

4-5 años

Primeras conversaciones

Criar con inspiración cerebral

Es importante que los padres sepan que el lado izquierdo del cerebro ayuda a pensar de modo racional y lógico, mientras el derecho permite sentir emociones. Con actividades tan simples como conversar y dibujar, a esta edad ayudamos a nuestros hijos a integrar ambos hemisferios y así tener relaciones sanas, vidas creativas y con sentido. Por Luz Edwards S.



Los días en las familias con niños pequeños se pasan muy rápido. Desde que suena el despertador, comienza una cadena de actividades y organizaciones para lograr salir de la casa a tiempo con el niño desayunado y cara limpia –ojalá habiendo tomado desayuno los padres también- y la mayoría de los días los adultos sienten un alivio enorme cuando los niños por fin se han dormido.

Los autores de *El cerebro del niño* le llaman a eso “sobrevivir” y no le ven nada negativo. Eso sí, señalan que es un sentimiento general de los padres sentirse acongojados y preocupados por vivir apagando incendios. La solución, dicen los autores, está en un cambio de enfoque: “sobrevivir y progresar”. Se trata de una perspectiva al criar que no implica talleres especiales ni actividades más allá de la rutina familiar normal, sino que se trata de vivir el día a día conscientes de la importancia y sentido de cada momento.

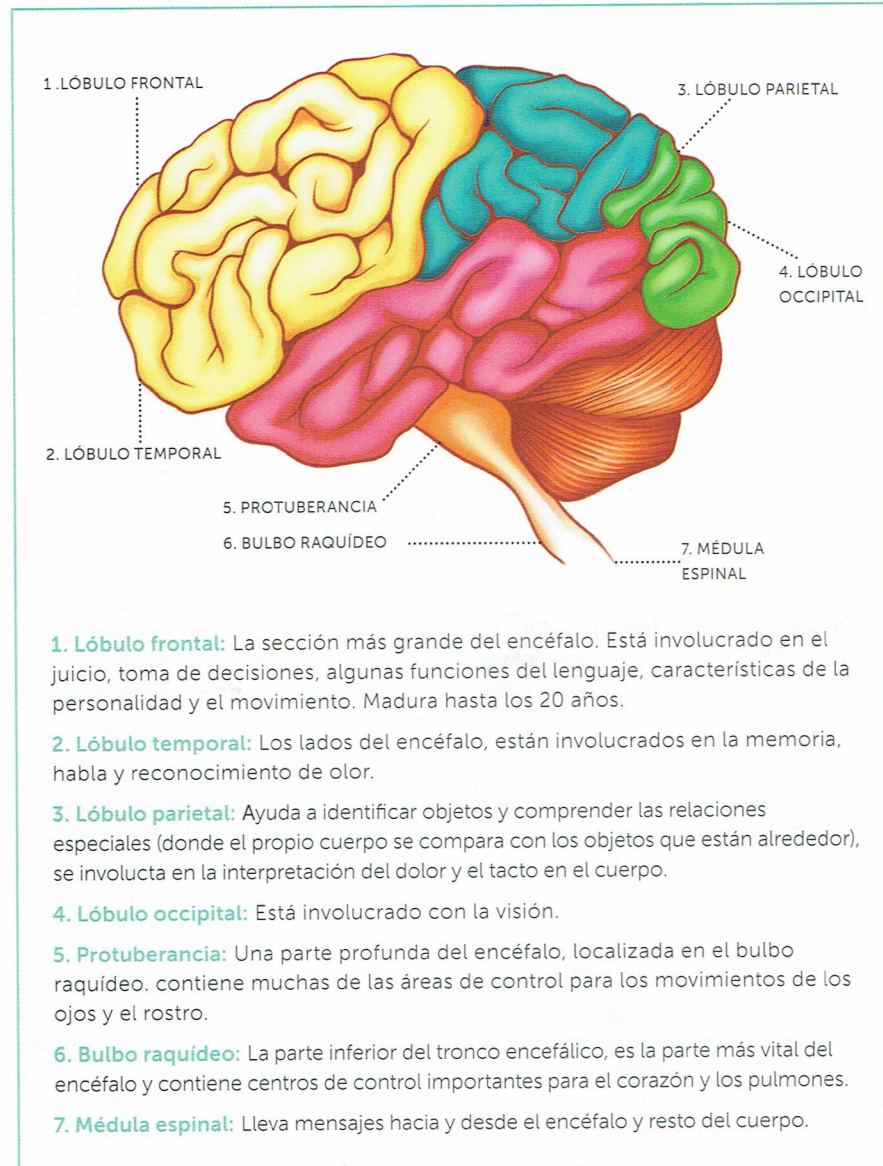
A esta edad, un progreso importante para los padres y los niños es poner intencionalidad en la crianza, entendiendo cómo funciona el cerebro humano y ayudando a integrar sus distintas partes. Si aplicamos esto en situaciones de la vida cotidiana -una pataleta, un llanto...- habremos aportado muchísimo a las futuras relaciones afectivas de nuestros hijos, a su equilibrio interior, a la comprensión de sus propias emociones, a su capacidad de entenderse y con los años, al poder planificar su futuro.

SABER CÓMO FUNCIONA SU CEREBRO

Así como conocemos las señales corporales que indican que un niño tiene fiebre, los autores –el psiquiatra Daniel J. Siegel y la experta en paternidad Tina Payne Brison- explican que debiéramos conocer cómo funciona el cerebro de nuestros hijos.

Saber, por ejemplo, que el lado izquierdo nos ayuda a pensar y organizar las ideas de una manera lógica, y el lado derecho nos permite experimentar emociones e interpretar señales no verbales.

También, que tenemos un llamado “cerebro de reptil” enfocado a la supervivencia y un “cerebro de mamífero” que nos orienta a las relaciones con el medio y con las demás personas. Otras partes del



Las experiencias moldean el cerebro

Mientras más significativas sean las experiencias, mayor es su efecto en la persona. Y en los niños pequeños lo significativo está marcado por la presencia de sus padres o cuidadores. Por eso, es importante que los adultos que tienen a su cargo la crianza de niños trabajen en mantener su propio equilibrio, en integrar sus áreas del cerebro (emocional y lógica; de supervivencia y de relaciones), para que así puedan acompañar a los niños en su desarrollo y ser agentes de progreso y no de estrés.

cerebro se centran en la memoria y en la toma de decisiones éticas.

"La clave para progresar está en ayudar a estas partes a trabajar bien conjuntamente, a integrarlas", plantean los autores, y hacen ver que es fácil reconocer cuando un niño no está integrado: parece superado por sus emociones, actúa de manera confusa, sin una dirección clara.

UN CEREBRO BIEN INTEGRADO

A cada edad se manifiesta de manera distinta el estado de desintegración; a los dos años puede ser una pataleta, a los cinco insultos a los padres y portazo... y en un adulto, mal genio con los familiares por un problema de trabajo que nos sobrepasa, desvelos por pensar que el tiempo no alcanza para todo, visitas casi inconscientes al mall para aliviar el estrés, etc.

Imaginemos una pelea entre hermanos, si se tratara de adolescentes, un padre podría interrumpir y hacerlos ver en el mismo momento que se están tratando sin respeto. Si son niños de cuatro o seis años, no se puede esperar que salgan rápido de su estado de rabia y den paso a la reflexión, porque su cerebro aún no alcanza el grado de desarrollo necesario. Los adultos deben cortar la pelea, pues no dañar a los demás es un valor fundamental a toda edad, pero esperar antes de darles lecciones.

"Cuando un niño está alterado la lógica no suele surtir efecto hasta que hayamos respondido a las necesidades emocionales del cerebro derecho. Debemos ayudar a nuestros hijos a "sentirse sentidos" primero (...) Imagina que eres un socorrista: te acercarás nadando a tu hijo, lo rodearás con los brazos y lo ayudarás a volver a la orilla antes de decirle que la próxima vez no se aleje tanto", explica el libro.

CÓMO APROVECHAR EL CEREBRO DÍA A DÍA

■ **Integrar el cerebro izquierdo con el derecho para mirar con claridad.** Ayudar a los niños a actuar de manera lógica y emocional, para así tener relaciones sanas, vidas creativas y con sentido. Una manera de promoverlo es animar al niño a hacer dibujos o cuentos acerca de las situaciones que

lo exaltan. Al narrarlo a su mamá o papá, él irá racionalizando lo que le ocurre y con los años será capaz de evitar ponerse mal o podrá darle un sentido a las situaciones que le han dado rabia o tristeza.

■ **Construir una escalera entre el cerebro de la supervivencia y el de las relaciones.** Los seres humanos nacemos listos para sobrevivir, en cambio, el sector del cerebro enfocado a las relaciones completa su desarrollo alrededor de los 20 años. Por lo tanto, a los cuatro o cinco años los niños no están preparados para planificar, para tener conciencia de las repercusiones de sus actos, entenderse a sí mismos o sentir empatía. A esta edad podemos hacer ejercicios que promuevan el desarrollo de esas capacidades. Por ejemplo, darles oportunidades para decidir y mostrarles las implicancias de cada decisión; hacerles preguntas como ¿por qué crees que llora ese niño?, ¿qué sientes cuando piensas en tu abuela?, ¿por qué crees que está enojado ese señor?, ¿qué harías si otro niño te quitara tu juguete?

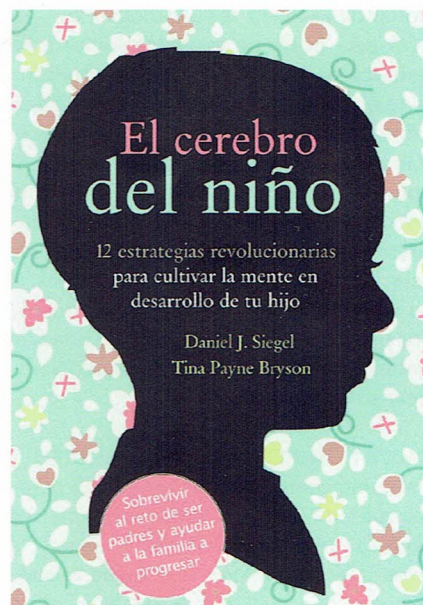
■ **Promover la flexibilidad.** Los seres humanos nos movemos por un río donde una orilla es el caos y la otra, la rigidez. Una persona con cerebro integrado o pleno se queda más fácilmente en el medio, donde están la flexibilidad y el bienestar.

■ **Integrar la memoria ayudando al niño a dar una interpretación explícita a los recuerdos.** Al mirar las experiencias pasadas, conversando sobre ellas o dibujándolas, se revive la situación y luego se vuelve a guardar como un nuevo recuerdo. Esta es una gran herramienta cuando se ha pasado por momentos dolorosos y también para sacarle partido a las experiencias alegres.

■ **Mostrarles que la rabia, el miedo y la tristeza no duran para siempre.** El cerebro de un adulto le permite darse cuenta de las distintas perspectivas de las cosas y, de esa manera, mantener un equilibrio. Por ejemplo, si nos invade el miedo porque escuchamos un ruido extraño, nuestro lado racional inmediatamente nos dice que lo más probable es que no sea nada. Los niños no pueden hacer eso todavía, pero los adultos

podemos hacer con ellos el ejercicio. Por ejemplo: nuestro hijo de cinco años nos llama llorando desde el cumpleaños de un compañero porque echa de menos. Luego de ir a buscarlo y consolarlo, buscar con él las razones que provocaron su pena. Así, el sentimiento quedará circunscrito a esa experiencia particular y no teñirá todos los futuros cumpleaños.

■ **Carta infalible:** mueve el cuerpo para no perder la cabeza. Está demostrado que cuando la persona pierde control y se invade de sus emociones la actividad física es un antídoto seguro. Funciona para grandes y chicos, y con los niños es especialmente poderoso pues ellos no tienen las herramientas para calmarse y volver al equilibrio solos. También sirven los ejercicios de relajación y respiración, poner música y bailar, o reírse. HF



Ficha del libro

EL CEREBRO DEL NIÑO

Autores: Daniel J. Siegel (psiquiatra, profesor del Centro de Cultura, Cerebro y Desarrollo de la Universidad de California) y Tina Payne Bryson (experta en temas de paternidad y crianza).

Editorial: Alba, 2012.