

El cerebro del niño

LIBRO DE EJERCICIOS

Hojas de trabajo, actividades y
ejercicios prácticos para cultivar la mente
en desarrollo de tu hijo

Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson

Una
herramienta
para que los padres
comprendan y conecten
mejor con sus
hijos

Padres · Educadores · Terapeutas · Abuelos · Cuidadores

El cerebro del niño

LIBRO DE EJERCICIOS

Hojas de trabajo, actividades y
ejercicios prácticos para cultivar la mente
en desarrollo de tu hijo

Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson

Una
herramienta
para que los padres
comprendan y conecten
mejor con sus
hijos

Índice

Cubierta

Un mensaje de Dan y Tina

1. Ser padres con el cerebro en mente

2. Dos cerebros son mejor que uno

Estrategia del cerebro pleno n.º 1: Conecta y redirige

Estrategia del cerebro pleno n.º 2: Ponle un nombre para domarlo

3. Construir la escalera de la mente: Integrar el cerebro superior y el inferior

Estrategia del cerebro pleno n.º 3: Activa, no enfurezcas

Estrategia del cerebro pleno n.º 4: Úsalo o piérdelo

Estrategia del cerebro pleno n.º 5: Muévelo o piérdelo

4. Mata las mariposas: Integrar la memoria para el crecimiento y la curación

Estrategia del cerebro pleno n.º 6: Usa el mando a distancia de la mente

Estrategia del cerebro pleno n.º 7: Acuérdate de recordar

5. Los estados de mí mismo: Integrar las muchas partes del yo

Estrategia del cerebro pleno n.º 8: Deja pasar las nubes de las emociones

Estrategia del cerebro pleno n.º 9: La criba: presta atención a lo que pasa dentro

Estrategia del cerebro pleno n.º 10: Ejercita la visión de la mente: el regreso al disco central

6. La conexión yo-nosotros: Integrar el yo y el otro

Estrategia del cerebro n.º 11: Aumenta el factor diversión en la familia: procura disfrutar con la compañía del otro

Estrategia del cerebro pleno n.º 12: Conecta a través del conflicto: enseña a los niños a discutir pensando en un «nosotros»

Conclusión: Atando cabos

Agradecimientos

Créditos

Alba Editorial

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON



El cerebro del niño

Libro de ejercicios

Hojas de trabajo, actividades y ejercicios
prácticos para cultivar la mente
en desarrollo de tu hijo

Traducción
Isabel Ferrer Marrades

ALBA

Un mensaje de Dan y Tina

Deseamos expresarte nuestra más profunda admiración por el hecho de que hayas decidido siquiera abrir este libro. También nosotros somos padres, y sabemos por tanto lo difícil que es a veces sobrellevar el día a día, y más aún leer un libro sobre la paternidad. ¡Y ahora no solo has decidido leer un libro sobre la paternidad, sino, por si fuera poco, explorar un libro de ejercicios basado en un libro sobre la paternidad! Sentimos un enorme respeto por tu compromiso con la educación de tus hijos y los cuidados de la salud de tu familia, además de la tuya.

Hemos escrito este libro de ejercicios para ti: para el progenitor ocupado, posiblemente desbordado pero aun así comprometido, que quiere entender a un nivel aún más profundo qué significa conectar con sus hijos. Tal vez lo estés leyendo por tu cuenta, o como miembro de un grupo. Tal vez ni siquiera seas progenitor, sino que quieres comprender a los niños que te importan y relacionarte mejor con ellos. Tal vez seas un educador de padres y uses este libro para ayudar a un grupo a comprender y aplicar mejor el enfoque del «cerebro pleno». Sea cual sea tu caso, este libro de ejercicios es para ti.

En estas páginas, allí donde te pidamos que escribas algo, basta con unas pocas líneas. (Por supuesto, puedes escribir más si quieres.) Se sabe que escribir ayuda a profundizar y ampliar la comprensión, y es una manera excelente de dar sentido a lo que hemos estado haciendo y de analizar cómo podemos mejorar aún más las cosas. Te proponemos varias actividades que puedes llevar a cabo por tu cuenta y/o con tus hijos, pero son absolutamente opcionales. Hemos escrito este libro de ejercicios para que cada capítulo sea una continuación del anterior, pero también puedes ir saltando de uno a otro.

En otras palabras, aquí no hay reglas absolutas. Esto no es una nueva obligación que pende sobre tu cabeza, ni debes sentirte culpable si no te dedicas a ello con regularidad, o si no lo haces tan bien como te gustaría. Este libro de ejercicios solo es una manera de ofrecerte más ayuda y apoyo para que hagas lo que quieres hacer de todos modos: avanzar hacia una comprensión más profunda de tus hijos, mejorar tu conexión con ellos y conocerte más a ti mismo como padre.

Gracias por permitirnos participar en tu viaje.

DAN Y TINA

1 Ser padres con el cerebro en mente

No somos esclavos a lo largo de toda nuestra vida de la manera en que actúa nuestro cerebro ahora: podemos realmente reconfigurarlo para ser más sanos y felices. Esto es aplicable no solo a los niños y los adolescentes, sino a todos nosotros en cada una de las etapas de nuestra vida.

El cerebro del niño

En la introducción de *El cerebro del niño*, hablamos de los dos objetivos que tienen casi todos los padres. El primer objetivo, y el más inmediato, es simplemente sobrevivir al sinfín de momentos desafiantes que surgen a lo largo del día cuando interactuamos con nuestros hijos. A veces tenemos la sensación de que eso es lo único a lo que podemos aspirar: sobrevivir sin más.

Pero por supuesto queremos aspirar a algo más que a la simple supervivencia. También queremos que nuestros hijos progresen. Queremos proporcionarles experiencias que los ayuden a ser mejores personas, personas que sepan qué significa amar y confiar, que sean responsables, que resistan bien los tiempos difíciles y que lleven una vida con pleno sentido. Queremos ayudarlos a progresar.

Piensa en estos objetivos cuando empieces a trabajar con este libro de ejercicios. Abstráete de todo y luego lee las preguntas que aparecen a continuación. En cuanto hayas dedicado unos minutos a reflexionar sobre ellas, escribe las respuestas en las líneas que verás justo debajo. Procura que sean lo más claras y sinceras posible. Puedes considerar este libro un diario personal, solo para ti.

A lo largo del día, ¿con qué frecuencia caes de pronto en la cuenta de que no haces más que intentar sobrevivir a un momento difícil con tus hijos? Piensa en conflictos entre hermanos, problemas de conducta, peleas por los

deberes o por el tiempo que pasan ante la pantalla, faltas de respeto, carreras por las mañanas para que todos estén listos, o en cualquier otra situación. Traza un círculo en torno a la respuesta:

1-2 veces al día

3-5 veces al día

Más de 5 veces al día

Ahora piensa en esos momentos concretos de supervivencia. Muchos padres suelen responder a estas situaciones desafiantes centrándose sobre todo en la supervivencia a corto plazo. ¿Cuáles son tus técnicas de supervivencia más habituales? ¿Gritas? ¿Separas a tus hijos? ¿Ofreces algún tipo de incentivo (un premio o una oportunidad) si la conducta cambia? ¿Los amenazas? ¿Les recuerdas las consecuencias de sus actos? Haz una lista de las técnicas de supervivencia a las que sueles recurrir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora cambia de perspectiva y piensa en cuáles son tus objetivos cuando se trata de ayudar a tus hijos a progresar. ¿Qué deseas realmente para ellos, tanto ahora como cuando avancen hacia la adolescencia y la edad adulta? Tal vez sea la posibilidad de que gocen de buenas relaciones, o de que lleven una vida llena de sentido y trascendencia. Tal vez desees que sean felices, o independientes, o que tengan éxito. Escribe los objetivos hacia los

A continuación escribe. Primero, describe cómo te comportaste y cómo reaccionaste en esa situación. Simplemente explica lo que hiciste, sin mencionar emociones ni emitir juicios. Imagina que eres una cámara que graba lo sucedido. (Por ejemplo, puedes escribir: «Cuando pegó a su hermana, me puse como una fiera. No le grité, pero lo reñí mucho, diciéndole que era demasiado fuerte y mayor para hacer eso. Básicamente lo avergoncé. Luego...»)

Escribe aquí sobre tu experiencia.

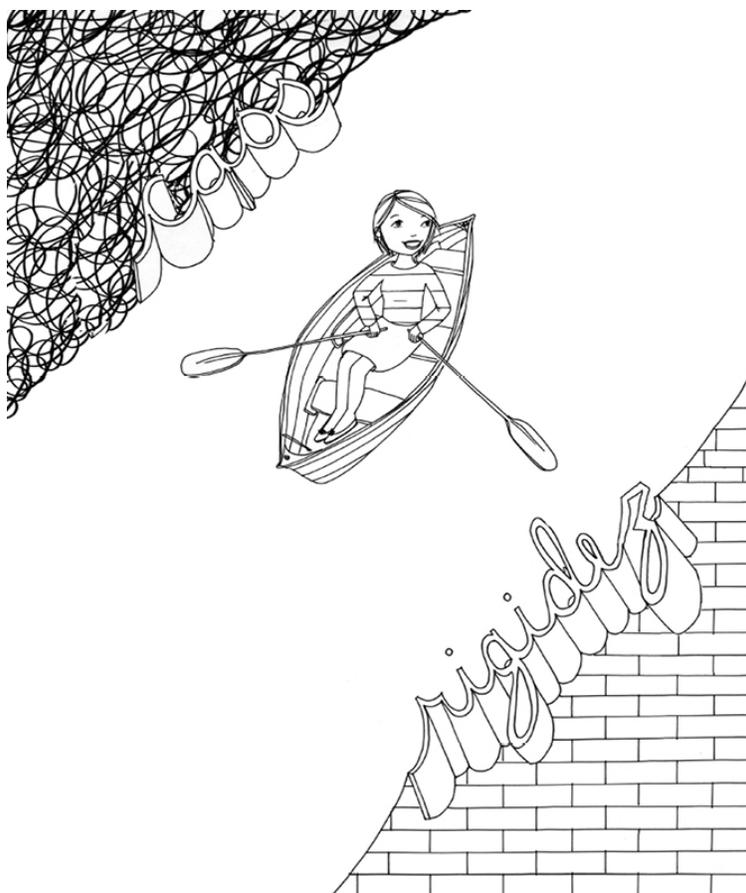
Ahora aplica a la situación el modelo «sobrevivir y progresar». Cuando analizas tu reacción, pregúntate lo siguiente: ¿Hasta qué punto te limitaste a intentar sobrevivir a lo que iba mal en ese momento, fuera lo que fuese? ¿Y hasta qué punto tus acciones te permitieron ayudar a tu hijo a progresar y aprender una lección importante aplicable en el futuro? Recuerda que los dos objetivos son importantes. No tiene nada de malo sobrevivir al momento. La cuestión aquí es en qué medida también prestaste atención al desarrollo de las aptitudes a largo plazo de tu hijo y lo ayudaste a crecer y aprender a partir de esa experiencia. Escribe aquí sobre ello.

Insistimos: todos los padres se ven en situaciones en las que tienen que sobrevivir sin más. Es muy difícil educar a un niño, y a veces lo mejor que podemos hacer es simplemente superar el momento. Pero estas experiencias serán muchísimo más valiosas si, en lugar de intentar solo superar el momento, aprovechamos la oportunidad para enseñar a nuestros hijos una lección sobre el amor, el respeto, la empatía, el perdón y otras cosas que queremos que aprendan.

Recordarás la importancia que damos al concepto de integración. El cerebro tiene muchas partes distintas, y como cada parte desempeña funciones diferentes, necesitamos todas esas partes para que el cerebro actúe como un todo integrado si queremos alcanzar el mayor rendimiento.

Como padres, queremos ayudar a nuestros hijos a estar bien integrados para que puedan usar el cerebro entero de una manera coordinada. Cuando todas las áreas del cerebro trabajan juntas, el niño experimenta una sensación de integración y progreso. Por ejemplo, verás que tu hijo, en los momentos de integración, es mucho más capaz de hacer frente a las contrariedades y vive las decepciones con mucha más serenidad porque tiene la paciencia y la perspicacia necesarias para enfrentarse a sus frustraciones.

En esos momentos no está rígido ni sumido en el caos. Está en el río del bienestar.



El resto de este libro de ejercicios te ayudará a centrarte de un modo más concreto en distintas maneras de ver los «momentos de supervivencia» como oportunidades para ayudar a tus hijos a progresar. A menudo el objetivo será ayudarte a mejorar tu propia capacidad de seguir en el río del bienestar. Y a veces veremos cómo se puede hacer lo mismo para tus hijos. De paso, te daremos numerosas oportunidades para profundizar en las ideas expuestas en *El cerebro del niño* y para aplicar esos conceptos de manera que os ayuden a tus hijos, a ti y a toda la familia a sobrevivir, así como a progresar.

CÓMO USAR ESTE LIBRO DE EJERCICIOS

Suponemos que emplearás este libro de ejercicios individualmente, leyéndolo y escribiendo por tu cuenta. Pero también lo hemos concebido con la idea de que se use en grupo. Algunos psicólogos clínicos y educadores pueden estar al frente de grupos de personas que estudian los conceptos previamente y luego se reúnen y comparten lo que han

descubierto en su trabajo individual. O incluso si no eres un profesional, puedes juntar a unos cuantos amigos y cuidadores para hablar de lo que habéis descubierto y analizar las ideas incluidas en estas páginas. Al compartir y examinar estos conceptos, los comprenderás mejor y podrás aplicarlos de manera tal que tu relación con tus hijos tenga más sentido y trascendencia.

También verás que hemos incluido muchas actividades y ejercicios para que lleves a cabo con tus hijos. Simultáneamente, puedes enseñarles cómo es su cerebro y ayudarlos a entender conceptos básicos relacionados con la integración (aunque no uses nunca esta palabra), preparándolos así para ser mejores personas y mejores compañeros en las relaciones con otros cuando avancen hacia la adolescencia y la edad adulta. Es más, reforzarás tu vínculo con ellos y les enseñarás aptitudes importantes que no solo te ayudarán a sobrevivir a esos momentos difíciles a los que se enfrentan los padres a lo largo del día, sino que los ayudarán a ellos a progresar y a ser más felices, más sanos y más ellos mismos.

2 Dos cerebros son mejor que uno

Emplear únicamente el cerebro derecho o el izquierdo sería como intentar nadar usando un solo brazo. Es posible que podamos hacerlo, pero ¿no nos iría mucho mejor –y no evitaríamos nadar en círculos– si empleáramos los dos brazos a la vez?

El cerebro del niño

¿Cuál es tu respuesta habitual cuando tus hijos se alteran? La reacción espontánea de algunos padres es responder con el cerebro izquierdo y fijarse solo en los hechos y las soluciones. ¿Te suenan de algo estas frases?

No te preocupes. No hay nada que temer.

No pasa nada si se ha roto. No tienes más que arreglarlo.

No hay ninguna razón para llorar. Perder forma parte del juego.

Los deberes son una obligación tuya. Hazlos. Si te concentras, acabarás antes.

Ofrecer una respuesta basada en la lógica no tiene nada de intrínsecamente malo, solo que rara vez surte efecto cuando un niño está alterado. La lógica del cerebro izquierdo casi nunca es eficaz cuando un niño está en plena rabieta y a merced del cerebro derecho. ¿Crees que eso es lo que les pasa a tus hijos?

Otros padres pueden reaccionar desde el cerebro derecho. Lo bueno de eso es que ofrece una oportunidad para la conexión emocional. Pero el peligro está en que si nosotros respondemos por entero desde una modalidad emocional, corremos el riesgo de sumir al niño en un caos mayor y no somos capaces de darle la clase de respuesta bien sintonizada que necesita para experimentar sus propias emociones de manera segura.

Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
-----------------------------	---------------------------

Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
Lógico	Capaz de percibir las emociones y la información procedente del cuerpo
Lineal	No lineal
Lingüístico	No verbal
Literal	Capaz de situar las cosas en un contexto y ver la imagen completa

La clave, naturalmente, como explicamos en *El cerebro del niño*, está en *integrar* las dos partes del cerebro, permitiéndoles trabajar en equipo. No nos conviene actuar solo desde la perspectiva del cerebro izquierdo –lo que conduciría a un desierto emocional–, ni solo desde la perspectiva del cerebro derecho, lo que produciría un tsunami emocional. No es bueno que ninguno de los dos cerebros actúe individualmente durante largos períodos de tiempo. Pero cuando las dos partes trabajan juntas, y cuando abordamos a los niños desde la perspectiva del cerebro pleno, podemos satisfacer sus necesidades de manera mucho más completa y reconducirlos hacia el Río del Bienestar.



MODALIDAD
IZQUIERDA

Modalidad
derecha

Para ayudarte a ver claramente la diferencia entre el procesamiento con el lado derecho y el procesamiento con el lado izquierdo, prueba este breve ejercicio. Dedica un momento a reflexionar acerca de la experiencia del nacimiento de tu hijo, o la primera vez que sostuviste en brazos a tu hijo adoptado, o cualquier otro acontecimiento significativo de tu vida.

Hagámoslo ahora. Cierra los ojos, no te muevas y recuerda ese acontecimiento. Date tiempo para rememorar la experiencia y flota en el recuerdo durante un momento. Luego abre los ojos, y sigamos.

Si has pensado en el acontecimiento de una manera lineal, sin grandes emociones o sensaciones corporales, estabas en la modalidad del cerebro izquierdo. En ese caso, la historia habrá sido algo así:

Bueno, primero empezaron las contracciones, luego llamamos al médico y fuimos al hospital. Las enfermeras me administraron la epidural. El médico llegó a las dos del mediodía y nuestro hijo nació 75 minutos después. Mis padres entraron en la habitación, y...

¿Has recordado el acontecimiento de este modo al cerrar los ojos? Lo más probable es que no. De hecho, muy pocas personas rememoran así los hechos significativos y trascendentes.

Lo más habitual es que la gente evoque las experiencias importantes más bien desde la modalidad del cerebro derecho, en la que diversas imágenes del recuerdo en cuestión surgen de un modo que puede parecer no lineal, casi aleatorio, tal vez incluso acompañadas de sensaciones corporales y emociones que van apareciendo a medida que vamos recordando. ¿Crees que eso se acerca más a tu manera de recordar el acontecimiento?

En muchos sentidos, es como despertar de un sueño: no se sigue un proceso lógico, los hechos no tienen un sentido claro, puede que aún te sientas conmovido, y tal vez experimentes pesar, tristeza, euforia o incluso ira en el cuerpo, casi igual que durante el acontecimiento original. Esta forma de recordar se corresponde más con la manera de procesar los recuerdos del cerebro derecho.

Pero para entender la vida de verdad, no se puede usar únicamente una modalidad u otra. Necesitamos el cerebro derecho tanto como el izquierdo: el izquierdo ofrece palabras y orden; el derecho, textura y un contexto emocional a las experiencias. En otras palabras, tenemos que integrar las dos modalidades de procesamiento lo máximo posible.

Lo mismo es aplicable a tus hijos, sobre todo cuando se alteran y no controlan sus emociones ni su cuerpo.

¿CÓMO TE INDICAN TUS HIJOS QUE ESTÁN PASÁNDOLO MAL?

Ahora dedica un momento a explicar qué ocurre cuando tu hijo experimenta un tsunami emocional. ¿Qué cara pone? ¿Qué hace? ¿Llora? ¿Grita? ¿Tira objetos? Cuando repases la lista de respuestas más habituales que aparece a continuación, rodea con un círculo las que describen mejor las reacciones de tu hijo. Y puedes añadir otras si tu hijo pierde los papeles de una manera característicamente suya. Si tienes más de un hijo, puedes hacer listas independientes para cada uno de ellos en hojas aparte y así te será más fácil centrarte en cada niño individualmente.

- Grita
- Se hace daño él mismo, físicamente
- Se ruboriza
- Llora
- Tiene arrebatos de ira
- Cierra los puños
- Tira cosas
- Hace daño a otros, físicamente
- Da patadas en el suelo
- Pega
- Se niega a comunicarse
- Pone los ojos en blanco
- Arremete, verbalmente (*«¡Te odio!»* o *«¡Eres mala!»*)
- Da portazos
- Experimenta una pérdida del lenguaje (gime, gruñe)

Mientras estás pensando en cómo expresa tu hijo sus niveles más elevados de intensidad emocional, anota también cualquier otro detalle que pueda ayudarte a dibujar una imagen completa del niño en esas circunstancias.

Es comprensible que quieras centrarte en poner fin a esa clase de rabietas, así como a otras conductas que puedan parecer irracionales o exageradas. Aun así, al repasar la lista anterior, pregúntate si algunas de las conductas difíciles de tu hijo podrían interpretarse simplemente como señales indicadoras de que ya no es capaz de controlarse: de que su cerebro está «NO-integrado» o de que, en una situación extrema, puede sentirse «DES-integrado».

Eso son muchas de las conductas que has enumerado antes: *mensajes* que te envía tu hijo para avisarte que su cerebro no está en un estado de integración y que necesita desarrollar aptitudes de reconstrucción para hacer frente a las situaciones desafiantes.

Ahora que ya conoces *sus* señales, veamos, pues, cómo puedes indicarle el camino hacia la re-integración.

¿Cómo reaccionas cuando tus hijos se alteran?

Ahora piensa en ti, y en cómo respondes en situaciones de mucho estrés con tus hijos. Cuando ves las señales que has descrito antes, ¿cuál es *tu* respuesta? ¿Sueles recurrir a la lógica y explicar las razones por las que tu hijo no debería sentirse como se siente? ¿Sueles responder a su reacción emocional con tu propia reacción emocional, aumentando así el caos de la situación? ¿O sueles mostrarte más integrado, combinando las modalidades de los cerebros izquierdo y derecho? Si eres como la mayoría de los padres, ¡dependerá del día!

Lo más probable es que reacciones de una manera distinta según las circunstancias, pero, en general, ¿cuál es tu respuesta más habitual? A continuación, rodea con un círculo el número que corresponda a tu reacción más frecuente cuando tu hijo sufre un aluvión emocional.

0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cerebro izquierdo Desierto emocional			Integración				Cerebro derecho Tsunami emocional		

Ahora, en las líneas que encontrarás a continuación, analiza esta idea más detenidamente. Escribe, por ejemplo, acerca de lo que provoca tu reacción. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tu hijo tiene un estallido emocional? ¿Qué piensas durante el tsunami? ¿Cómo te sientes cuando ha pasado la ola? ¿Reaccionas más con el cerebro izquierdo que con el derecho? *Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas.* Esto solo es una oportunidad para que te hagas una idea clara de cómo es tu propia experiencia en esos momentos.

Dedica un momento, pues, a relajarte, imagina la situación si eso te ayuda, y escribe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uno de los principales objetivos de este capítulo del libro de ejercicios es ayudarte a ver con claridad cómo sueles reaccionar ante tus hijos cuando lo pasan mal emocionalmente y llevarte a pensar en cómo percibes *tú* tu

respuesta habitual a sus necesidades. Ser consciente de tu actitud te permite realizar cambios cuando son necesarios.

En cuanto tomas conciencia de cómo es tu propia respuesta habitual, no solo tienes más oportunidades para modelar la clase de conducta que quieres que tenga tu hijo, sino que también eres más capaz de conectar con él de la manera que necesita para que su cerebro vuelva a un estado de integración.

Estrategia del cerebro pleno n.º 1: Conecta y redirige

Hemos oído a muchos padres decir que la estrategia «Conecta y redirige» parece tener efectos mágicos cuando intentan lograr su objetivo de sobrevivir, consistente en superar un momento difícil, así como su objetivo de progresar a largo plazo, consistente en ayudar a sus hijos a ser resilientes, buenos, respetuosos y felices.

Primer paso: conectar con el lado derecho

Cuando tu hijo se altera, el uso de la lógica no suele surtir efecto hasta que respondemos a las necesidades emocionales del cerebro derecho. Reconocer los sentimientos sin juzgarlos, recurriendo al contacto físico, las expresiones faciales empáticas y un tono de voz afectuoso, es una manera de usar el cerebro derecho para conectar. Si comienzas por este acto de sintonía, permites que tu hijo «se sienta sentido»; luego ya podrás intentar resolver los problemas o abordar la situación.

Segundo paso: redirigir con el lado izquierdo

En cuanto veas que el cerebro de tu hijo se ha tranquilizado lo suficiente para permitirle adoptar el enfoque lógico del cerebro izquierdo, puedes redirigir hablando de las soluciones con él y haciendo sugerencias sobre cómo puede actuar ahora que se ha serenado y tiene más control de sí mismo.

Conectar con el lado derecho	Redirigir con el lado izquierdo
Contacto físico	Soluciones

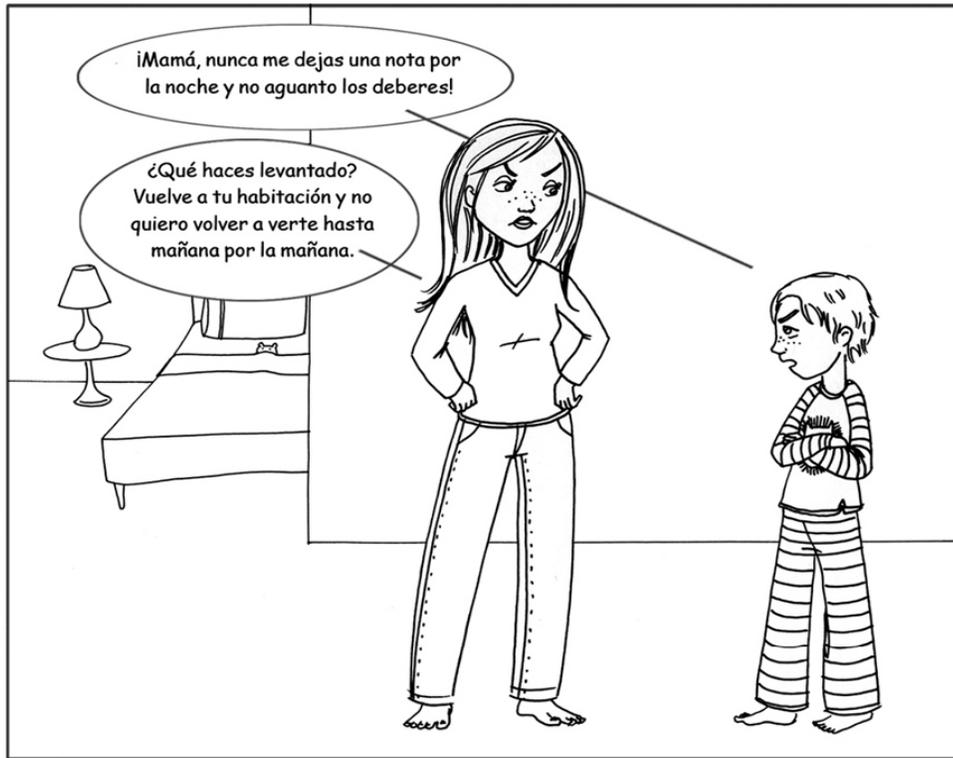
Conectar con el lado derecho	Redirigir con el lado izquierdo
Tono de voz	Palabras
Expresión facial	Planificación
Empatía	Explicaciones lógicas
Hacer una pausa	Imposición de límites

CÓMO NO DEBE SER LA CONEXIÓN

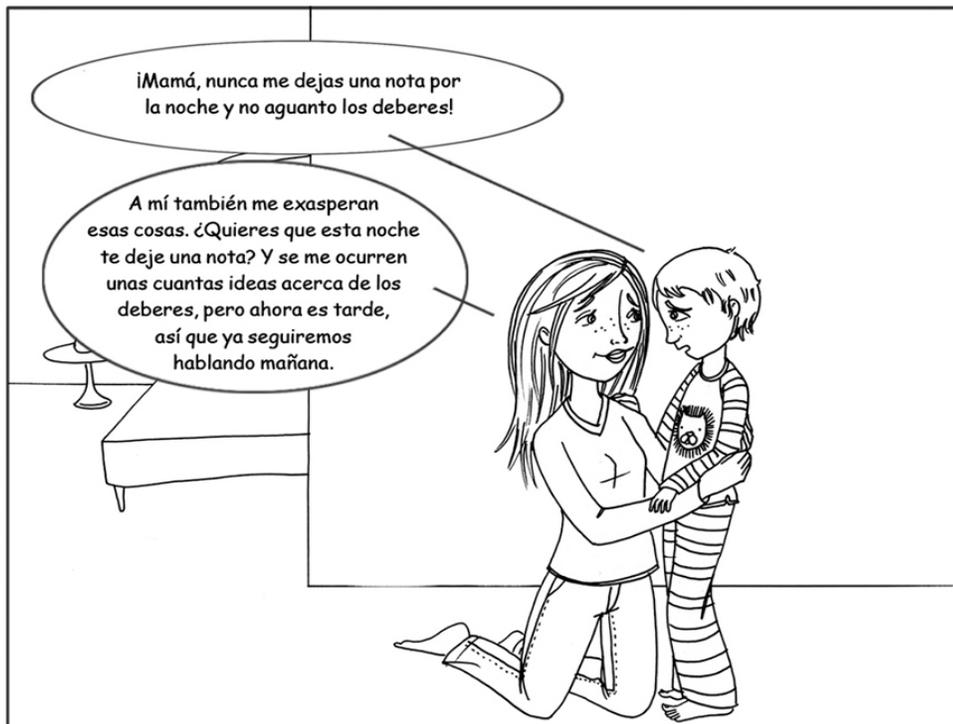
Cuando el método «Conecta y redirige» fracasa, suele ser porque los padres se dejan llevar por el tono de voz o las exigencias «irracionales» de su hijo y, por lo tanto, son menos capaces de conectar con auténtica sintonía. Por consiguiente, dan la impresión de estar conectando *de palabra*, pero la respuesta general no transmite calidez y afecto.

Por ejemplo, ¿te has oído alguna vez comentar «Se nota que estás muy enfadado», pero decirlo con tono de irritación o como un robot en lugar de transmitir calidez? ¿O te has visto a ti mismo decir con el ceño fruncido y en jarras: «¡Ya sé que estás enfadado conmigo, pero te he dicho que te dieras prisa tres veces!»? La conexión requiere algo más que palabras amables o el reconocimiento de una emoción. La *sensación* general de la interacción debe ser de calidez y afecto para que se produzca la conexión. Nuestro objetivo es que el niño «se sienta sentido» y que vea que «captamos» lo que siente. Queremos que *sepa* que estamos ahí para él.

Estrategia n.º1
EN LUGAR DE ORDENAR Y EXIGIR...



... INTENTA CONECTAR Y REDIRIGIR





Ahora haz un alto para pensar en las ocasiones en que tu hijo se ha alterado y tú le has ofrecido una respuesta *sin* conexión. Dentro de un momento te pediremos que analices esta idea un poco más detenidamente. Por ahora, basta con que recuerdes, a modo de ejemplo, un par de ocasiones en que habrías podido adoptar una actitud más cálida y afectuosa cuando tu hijo lo necesitaba. Anótalas aquí.

Es importante tener en cuenta que a menudo, en esos momentos difíciles, nuestro hijo no solo está haciéndonos pasar mal a nosotros; más bien, es él quien lo está pasando mal, y necesita nuestra ayuda para reintegrar su cerebro.

¿CUÁLES SON TUS SEÑALES NO VERBALES?

Como explicamos en *El cerebro del niño*, la comunicación no verbal desempeña un papel importante en la estrategia «Conecta y redirige». Muchos de nosotros usamos esta clase de comunicación automáticamente, sin pararnos a pensar en ello. Pero, una vez más, cuando la comunicación no verbal no coincide con la comunicación verbal, puede producirse una situación muy confusa para el niño.

Piensa en las diversas maneras en que utilizas la comunicación no verbal con tu hijo cuando se siente desbordado por las emociones. Ten en cuenta que

tus propias conductas pueden reforzar u obstaculizar la conexión con tu hijo, según cómo abordes la situación.

En la tabla que hay a continuación hemos incluido ocho ejemplos de comunicación no verbal que todos utilizamos a diario. A fin de entender más profundamente cómo pueden afectar las sutilezas de estas conductas a nuestros hijos, reflexiona acerca de cuáles son los resultados de los distintos enfoques por lo que se refiere a establecer o romper la conexión con ellos.

En los recuadros, describe brevemente lo que cada versión de comunicación no verbal transmite a tu hijo. Puedes plantearte preguntas como: Si actúo así, ¿cómo me verá mi hijo? ¿Cómo se verá a sí mismo? ¿De qué modo el hecho de comunicarme así transmitirá a mi hijo que lo entiendo (o que no lo entiendo)? Hemos puesto un ejemplo en los dos primeros recuadros para que veas que pequeñas modificaciones en tu conducta pueden cambiar mucho las cosas.

Crear conexión	Perder conexión
Contacto visual: <i>Si me agacho y me pongo a la altura de mi hijo (o mejor aún, estoy a menor altura) y lo miro a los ojos mientras le hablo, se sentirá más seguro y verá que no soy una presencia amenazadora.</i>	Contacto visual: <i>Si estoy de pie junto a él, mirándolo desde arriba, él me ve enorme e imponente. Todo lo que yo diga desde esa postura transmite amenaza, y él automáticamente se pone a la defensiva.</i>
Expresión facial (ejemplo: mirada «tierna», rostro relajado...)	Expresión facial (ejemplo: ceño fruncido, labios apretados, miradas agresivas...)
Tono de voz (ejemplo: bajo, reconfortante, sereno)	Tono de voz (ejemplo: tenso, potente, airado)
Postura (ejemplo: hombros relajados, manos abiertas, posiblemente de rodillas)	Postura (ejemplo: brazos cruzados, manos apoyadas en las caderas, cuerpo inclinado hacia delante)

Crear conexión	Perder conexión
Gestos (<i>ejemplo: caricias, abrazos...</i>)	Gestos (<i>ejemplos: apuntar con el dedo, levantar los brazos...</i>)
Momento de la respuesta (<i>ejemplo: dejar que el niño acabe antes de hablar, plantear preguntas antes de contestar...</i>)	Momento de la respuesta (<i>ejemplo: interrumpir, hacer largas pausas intimidatorias...</i>)
Intensidad de la respuesta (<i>ejemplo: no perder la calma, tener paciencia...</i>)	Intensidad de la respuesta (<i>ejemplo: gritar, llorar, mucha intensidad...</i>)
Movimiento corporal (<i>ejemplo: acercarse, movimientos relajados, agacharse...</i>)	Movimiento corporal (<i>ejemplo: alejarse rápidamente, caminar con fuertes pisadas, movimientos bruscos...</i>)

Los niños son increíblemente receptivos a todo, en especial a nuestras reacciones ante ellos. Al hacer este ejercicio, adquieres mayor conciencia de las distintas maneras no verbales en que te comunicas con tu hijo, y de cómo cada una de esas maneras puede influir en el grado de conexión o de conducta reactiva de tu hijo hacia ti en un momento dado.

Aun así, a veces puede ser difícil ejercer la paternidad tal como nos hemos propuesto, sobre todo cuando la conducta de nuestros hijos es irracional, o la solución de su problema parece obvia. Es en esos momentos cuando solemos cometer el error de intentar redirigir o solucionar *antes* de conectar: procuramos resolver los problemas sin fijarnos en los sentimientos o sin mostrar empatía.

Sin embargo, si entiendes cómo se siente tu hijo cuando eso ocurre, te será más fácil no cometer ese error con él. La siguiente reflexión se ha concebido para lograr precisamente eso.

¿CÓMO QUIERES QUE TE RESPONDAN CUANDO TE ALTERAS?

Piensa en una experiencia reciente en la que te has alterado y lo has pasado mal. Puede ser por algo relacionado con tus hijos, o un percance en el trabajo o un conflicto con una persona que forma parte de tu vida.

Ahora imagina que recurres a alguien que te importa –un amigo íntimo o tu pareja– y le explicas lo disgustado que estás. Imagina que, al hacerlo, esa persona te lleva la contraria, o te dice que no debes disgustarte, o intenta distraerte, o sostiene que solo estabas cansado o que no deberías darle tanta importancia.

Piensa en esa respuesta por un momento. Intenta percibir lo que siente tu cuerpo. ¿Se te ha tensado la mandíbula? ¿Se te saltan las lágrimas? ¿Qué querrías contestar? ¿Discutes? ¿Te cierras en banda o quieres batirte en retirada? ¿Piensas que ésa es una persona en la que podrás confiar la próxima vez que te alteres? ¿Te sientes seguro y apoyado? ¿O muy solo? Escribe tus reflexiones y respuestas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora visualiza esa misma situación reciente, pero esta vez imagina que la persona a la que recurres te ofrece conexión. En este caso, te escucha y te reconforta, te valida, y aunque el problema no se resuelva, su respuesta te permite tranquilizarte para empezar a hacerle frente por tu cuenta. Escribe lo que imaginas que sentirías, pensarías y experimentarías en esta segunda situación:

.....

.....

Como probablemente habrás advertido, el hecho de que una persona minimice tu problema o te indique cómo resolverlo, cuando en realidad lo que quieres es empatía, te conduce hacia la sensación de desconexión con esa persona y hacia una conducta más reactiva.

Obviamente, queremos que nuestros hijos experimenten la respuesta centrada en la conexión, pero eso no siempre sucede. Como progenitor, a veces te será imposible no sentir frustración, pero si eres más consciente de lo que te lleva a perder la conexión, podrás realizar pequeños cambios en tu respuesta, y eso puede tener un considerable efecto en la reacción de tu hijo.

¿QUÉ TE IMPIDE CONECTAR?

Por lo tanto, si tenemos la intención de ser padres conectados, ¿qué nos impide serlo en todo momento? Las respuestas a eso pueden ser complejas y variadas. Veamos cuáles son en tu caso.

En primer lugar, piensa en lo que te impide conectar con tu hijo. ¿Pueden aplicarse a ti algunas de estas circunstancias?

- La falta de sueño
- El temor a reforzar una mala conducta
- Esperar demasiado de un niño o niña de esa edad
- La preocupación de que otros miembros de la familia o desconocidos te juzguen (por crear en ellos la impresión de que eres demasiado severo o demasiado indulgente)

Ahora que has incorporado este conocimiento concreto a tu caja de herramientas, sigamos avanzando y combinémoslo con la estrategia «Conecta y redirige» empleando ejemplos de situaciones concretas en tu familia.

IMAGINAR LA CONEXIÓN

Para situarnos, empecemos por un ejemplo hipotético. En la primera columna de la siguiente tabla, te planteamos un dilema al que podrías enfrentarte como progenitor: tu hija está entusiasmada con la idea de irse a dormir a casa de una amiga que la ha invitado, y tú has hecho tus propios planes. Pero cuando llega el momento, ella se niega a ir porque dice que le da miedo dormir fuera de casa.

En la segunda columna damos una respuesta típica de los padres, que no está centrada en la conexión, sino en el deseo de imponer la agenda de los *padres*. La respuesta de la niña a este método se describe en la tercera columna.

La cuarta columna muestra cómo es la verdadera conexión, en la que un progenitor primero intenta conseguir que su hijo se sienta sentido y escuchado, y después avanza hacia la redirección. La quinta columna explica la reacción más probable de la niña ante esto.

A continuación verás unos recuadros que debes rellenar explicando tus propias situaciones. En la primera columna describe una situación real que hayas vivido con tus hijos. Luego escribe acerca de tu reacción típica, y de cómo habría mejorado la situación si te hubieras centrado en conectar *antes* de redirigir. Ponte en el lugar del niño y describe cómo pudo sentirse y cómo habría reaccionado a tus distintos enfoques.

Situación en que el niño se altera	Respuesta típica del progenitor	Qué puede sentir/hacer el niño	Cómo sería la conexión y la redirección	Qué puede sentir/hacer el niño
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	--------------------------------

Situación en que el niño se altera	Respuesta típica del progenitor	Qué puede sentir/hacer el niño	Cómo sería la conexión y la redirección	Qué puede sentir/hacer el niño
La niña, entusiasmada con la idea de irse a dormir a casa de una amiga, se niega a ir en el último momento.	«Pero ¿cómo? ¡Si te morías de ganas de ir!» O «¡Pero si estarás bien! ¡Ya verás cómo te divertirás!»	Se siente invalidada y piensa que sus padres niegan y minimizan sus sentimientos. Se cierra en banda y se niega a ir.	Te acercas a la niña; respiras hondo y dices: «Parece que te lo estás pensando». Primero se validan los sentimientos; después se resuelve el problema.	Se siente comprendida y apoyada. Puede tranquilizarse y hablar de sus preocupaciones y sus miedos.

Cuanto más veas que tu hijo responde de manera positiva a la estrategia «Conecta y redirige», más tenderás a usarla. Y cuanto más la uses, más se convertirá en una de tus respuestas por defecto cuando tu hijo lo pase mal.

Es posible que te convenga repasar estas reflexiones a medida que vayas familiarizándote con la estrategia «Conecta y redirige» para comprobar si sigues atascándote en ciertas situaciones. Pero, de momento, pasemos a la próxima estrategia del cerebro pleno.

Estrategia del cerebro pleno n.º 2: Ponle un nombre para domarlo

Para los niños no solo los grandes traumas, como un accidente de tráfico o la muerte de un abuelo, pueden ser experiencias abrumadoras y desconcertantes. También pueden serlo los pequeños traumas, como una caída en el patio del colegio o la pérdida de su peluche preferido. Las emociones intensas y las sensaciones corporales pueden invadir el cerebro derecho de tu hijo, impidiéndole tranquilizarse o paralizándolo de miedo.

Como padres, puede resultarnos tentador restar importancia o pasar por alto ciertos hechos, sobre todo aquellos que nos parecen insignificantes («No llores. ¡No te pasa nada!»). En lugar de eso, pensemos en la estrategia «Ponle un nombre para domarlo»: recordemos que el uso de la narración de historias ayuda a nuestro hijo a tranquilizar su cerebro derecho invadido y acceder al cerebro izquierdo lógico para explicar y poner en orden las cosas después de un acontecimiento traumático, tanto si éste es grande como si es pequeño.

Estrategia nº. 2
EN LUGAR DE RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR...

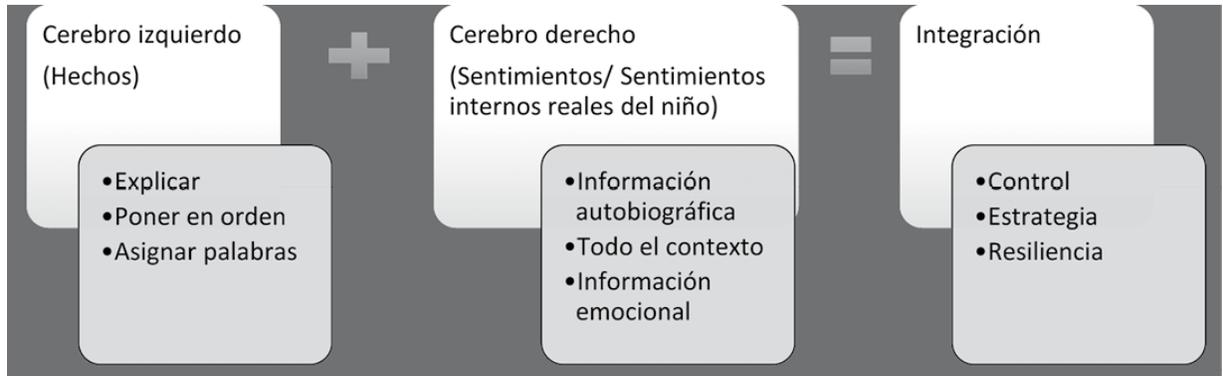


... INTENTA PONERLE UN NOMBRE PARA DOMARLO





Las historias que necesitan nuestros hijos deben incluir tanto la lógica y las palabras del cerebro izquierdo como la capacidad del cerebro derecho para percibir las emociones, el contexto y el significado a fin de que podamos reconducirlos hacia un estado en que puedan resolver los problemas, diseñar estrategias y tener la sensación de que controlan la situación.



¿HACIA DÓNDE TIENDE TU CEREBRO?

¿Recuerdas que al principio del capítulo te hemos preguntado si respondes predominantemente con el cerebro derecho o con el cerebro izquierdo cuando tu hijo se altera? Dediquemos ahora un momento a pensar hasta qué punto se impone en ti el cerebro izquierdo o el derecho.

En tu vida diaria, cuando no estás ejerciendo la paternidad, ¿tienes por costumbre centrarte solo en los hechos y hablar de estrategias, sin reconocer los sentimientos? ¿Te limitas por lo general a buscar las soluciones cuando surgen los problemas? Si es así, lo más probable es que tengas una mayor tendencia a emplear la modalidad del cerebro izquierdo.

¿O sueles experimentar, por el contrario, un aluvión de emociones en respuesta a situaciones internas y externas? ¿Puedes tener empatía con los demás y equiparar sus emociones a las tuyas, a veces incluso más de lo que es sano y útil? En ese caso, lo más probable es que predomine en ti la modalidad del cerebro derecho.

Analiza por un momento esta cuestión. En tu vida, en general, ¿se impone más en ti el cerebro izquierdo o el derecho?

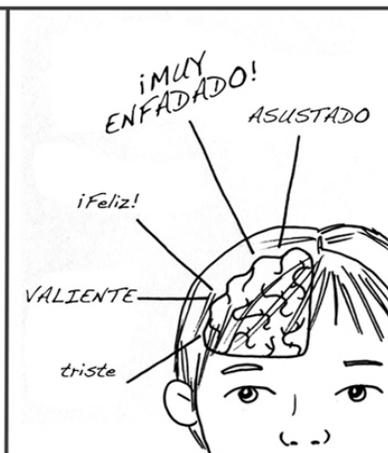
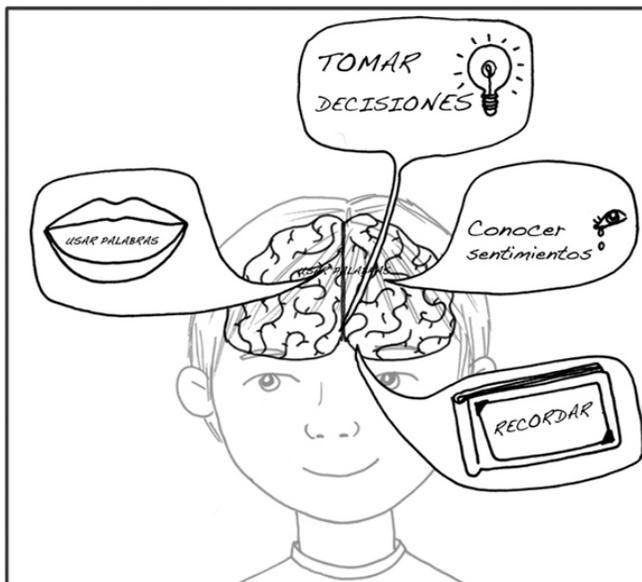
Según lo que hayas escrito aquí, es posible que quieras analizar estas ideas con las demás personas que cuidan de tus hijos. Ser conscientes de todos nuestros sentimientos ante las dificultades emocionales y conductuales de nuestros hijos es un paso importante hacia la capacidad de sintonizar sin empañar el momento con nuestras propias reacciones y necesidades emocionales.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO

Como sabes, en *El cerebro del niño* se incluyen ilustraciones en torno a «Los niños de cerebro pleno» para ayudar a los padres a enseñar a sus hijos algunos de los conceptos fundamentales del libro. Una de las historietas describe la reacción del cerebro de un niño que sufre ante un aluvión de emociones y explica por qué contar historias y hablar de los momentos difíciles puede ser tranquilizador.

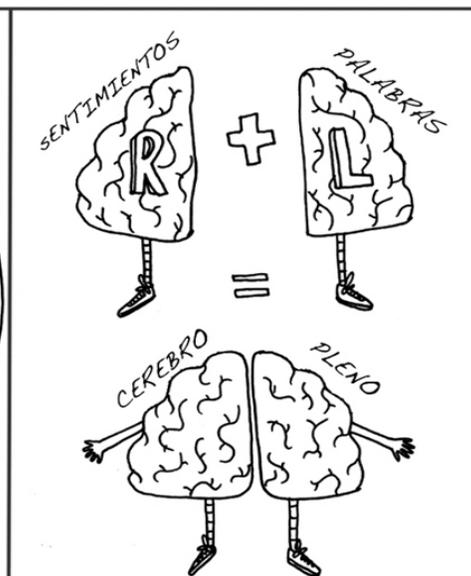
La reproducimos en la página siguiente para que puedas leerla con tus hijos.

TU CEREBRO IZQUIERDO Y TU CEREBRO DERECHO



¿SABÍAS QUE EL CEREBRO TIENE DISTINTAS PARTES Y CADA UNA HACE ALGO DISTINTO? ES CASI COMO SI TUVIERAS VARIOS CEREBROS Y CADA UNO ACTUARA POR SU CUENTA. PERO PODEMOS ECHARLES UNA MANO PARA QUE SE LLEVEN BIEN Y SE AYUDEN ENTRE ELLOS.

NUESTRO CEREBRO DERECHO ESCUCHA A NUESTRO CUERPO Y A OTRAS PARTES DEL CEREBRO Y PERCIBE NUESTROS SENTIMIENTOS MÁS INTENSOS, COMO CUANDO NOS SENTIMOS FELICES, O VALIENTES, O ASUSTADOS, O TRISTES, O MUY ENFADADOS. ES IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN A ESTOS SENTIMIENTOS Y HABLAR DE ELLOS.



A VECES CUANDO NOS DISGUSTAMOS Y NO HABLAMOS DE LO QUE NOS PASA, NUESTROS SENTIMIENTOS PUEDEN CRECER CADA VEZ MÁS DENTRO DE NOSOTROS, COMO UNA ENORME OLA QUE NOS TAPA Y NOS LLEVA A DECIR O HACER COSAS QUE NO QUERÍAMOS.

PERO EL CEREBRO IZQUIERDO PUEDE AYUDARNOS A EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS CON PALABRAS. DE ESE MODO NUESTRO CEREBRO PLENO PUEDE TRABAJAR CONJUNTAMENTE COMO UN EQUIPO Y NOSOTROS PODEMOS TRANQUILIZARNOS.

POR EJEMPLO:



CUÉNTAME UNA HISTORIA

Una de las maneras más útiles de ayudar a tu hijo a superar un acontecimiento difícil es inducirlo a contar la historia de los acontecimientos del pasado o incluso del futuro que le causan miedo o angustia. Cuando hay temores o preocupaciones más a largo plazo, que parecen persistir, dar forma de libro a la historia puede ayudarte a hablar con tu hijo sobre los acontecimientos (las palabras del cerebro izquierdo) y los sentimientos y las interconexiones entre distintos aspectos de su vida (las intensas emociones y el contexto del cerebro derecho). Eso puede servir para someter la reactividad del hemisferio derecho. Te permite aislar un acontecimiento que genera imágenes y emociones fuertes que posiblemente el niño no entienda y ofrecerle un lenguaje lineal para explicarlo de tal modo que la historia se convierta en una experiencia integrada.

La confección de esos libros puede ser tan sencilla o compleja como quieras. Tina hizo uno para su hijo menor antes de que empezara el parvulario. Como Tina sabía que el primer día de colegio podía dar miedo a un niño, quería que su hijo, cuando entrara en el aula por primera vez, se sintiera lo más cómodo y relajado posible. Así que los dos visitaron el colegio antes de comenzar el curso y sacaron fotos de las aulas, el patio, los maestros, ¡hasta de los lavabos! Juntos dispusieron las fotos en un sencillo documento que ella imprimió; luego cosió las páginas con un hilo.

En los días previos al inicio del curso, cada vez que él tenía una pregunta o le preocupaba algo sobre el tema, leían «Cuando J. P. va al colegio». Mientras miraban las páginas, ella leía los pequeños detalles que acompañaban a cada foto. Por ejemplo, la primera página presentaba a su hijo la idea de prepararse para ir al colegio:

Hoy J. P. va al colegio. ¡Él también va al colegio! Allí aprenderá cosas divertidas y jugará con sus amigos. Primero J. P. se prepara para ir al colegio. Desayuna bien. Se cepilla los dientes; luego elige la ropa que se va a poner y se viste él solo. ¡Qué mayor!

A continuación el libro ofrece detalles sobre la rutina de la mañana y añade información autobiográfica y contexto a la historia a la vez que incluye los sentimientos y las emociones del cerebro derecho de su hijo:

A veces es posible que J. P. se sienta triste cuando mamá o papá se despiden, pero él es un niño valiente. Si está triste, puede mirar su tatuaje de los Dodgers en el brazo, que le recordará que su mamá y su papá no tardarán en volver pronto. Si necesita ayuda o consuelo, puede decírselo a sus maestros. Así J. P. se sentirá mejor y jugará con sus amigos.

Hacia el final del libro Tina permitía a su hijo experimentar una sensación de dominio y control sobre su experiencia:

Cada día, al salir del colegio, J. P. podrá ir a casa y contar a su mamá, su papá y sus hermanos mayores todo lo que ha hecho. ¡Y a ellos les encantará saber cómo le ha ido!

El libro de J. P. también incluía explicaciones sobre cómo sería la rutina de cada mañana en el colegio, lo que haría en clase a lo largo del día, fotos de sus maestros y el aula, y una descripción de lo que le esperaría cuando su padre o su madre lo recogieran a la salida del colegio.

Es normal que los niños tengan miedo pero no entiendan qué temen en realidad o no sepan cómo hablar de ello. Nos interesa sintonizar lo suficiente con nuestros hijos para comprender sus temores y ayudarlos a expresar sus emociones con palabras. Así podrán domarlas e integrarlas. Si nos sentamos con nuestros hijos y les leemos su libro tantas veces como quieran, les será más fácil hacer frente a sus preocupaciones –por un colegio nuevo, por Halloween o por cualquier otra cosa– en un lugar seguro con un adulto que puede consolarlo y apoyarlo.

Si tú también quieres hacer un libro con tu hijo, elige simplemente un acontecimiento que le cause estrés, temor, angustia, dolor o cualquier otra clase de malestar. Puede ser una inminente cita con el médico, o la llegada de un nuevo hermano. O puede ser algo que sucedió en el pasado y que sigue perturbándolo. Recuerda que lo que para ti puede ser una experiencia apasionante o anodina, en tu hijo puede suscitar emociones fuertes y negativas, y es posible que no sepa cómo entender o expresar lo que ocurre dentro de él.

Cuando preparéis vuestro libro, puedes utilizar fotografías o dibujos de palotes. Podéis hacerlo a mano o imprimirlo desde el ordenador. Puede tener todas las páginas que necesitéis para contar la historia detalladamente. La presentación importa menos que el contenido y las emociones en las que ahondéis. Si usas frases sencillas y un poco de labor detectivesca para

entender lo que pasa por la cabeza de tu hijo, ese libro le permitirá abandonar el tsunami emocional para deslizarse hábilmente por las olas emocionales.

La estrategia «Ponle un nombre para domarlo» hace hincapié en tres prioridades básicas en la narración de historias:

- 1. Los hechos.** Debes incluir la información del cerebro izquierdo para que se entienda lo que sucedió realmente.
- 2. Los sentimientos de tu hijo.** Analiza la experiencia interior de tu hijo, sea cual sea: no solo la versión de color de rosa.
- 3. Un mensaje de capacitación.** Proporcióname a tu hijo algo que hacer para que se sienta mejor y controle la situación. Puede que sea necesario facilitarle algún tipo de herramienta que lo ayude a regular las emociones (como el tatuaje de los Dodgers y el recordatorio de que J. P. puede acudir a su maestra).

Es posible que tu hijo quiera leer el libro una y otra vez. Tal vez sea eso precisamente lo que necesitas para mantener una conversación sobre la situación, sobre los sentimientos relacionados con la experiencia, y sea también la manera de capacitar a tu hijo para gestionar las emociones difíciles. A partir de ahí, quizá puedas entender a tu hijo más profundamente y ayudarlo a acceder a un estado de bienestar.

Eso es lo bueno de apelar, con una conexión sintonizada, a las necesidades de los cerebros izquierdo y derecho de tu hijo. Al hacerlo, nos convertimos en los guías que necesita para que en último extremo sea capaz de entender y apaciguar él mismo sus emociones.

3 **Construir la escalera de la mente**

Integrar el cerebro superior y el inferior

El objetivo de los padres debería ser ayudar a construir y reforzar la escalera metafórica que comunica el cerebro superior e inferior de un niño para que ambos trabajen en equipo.

El cerebro del niño

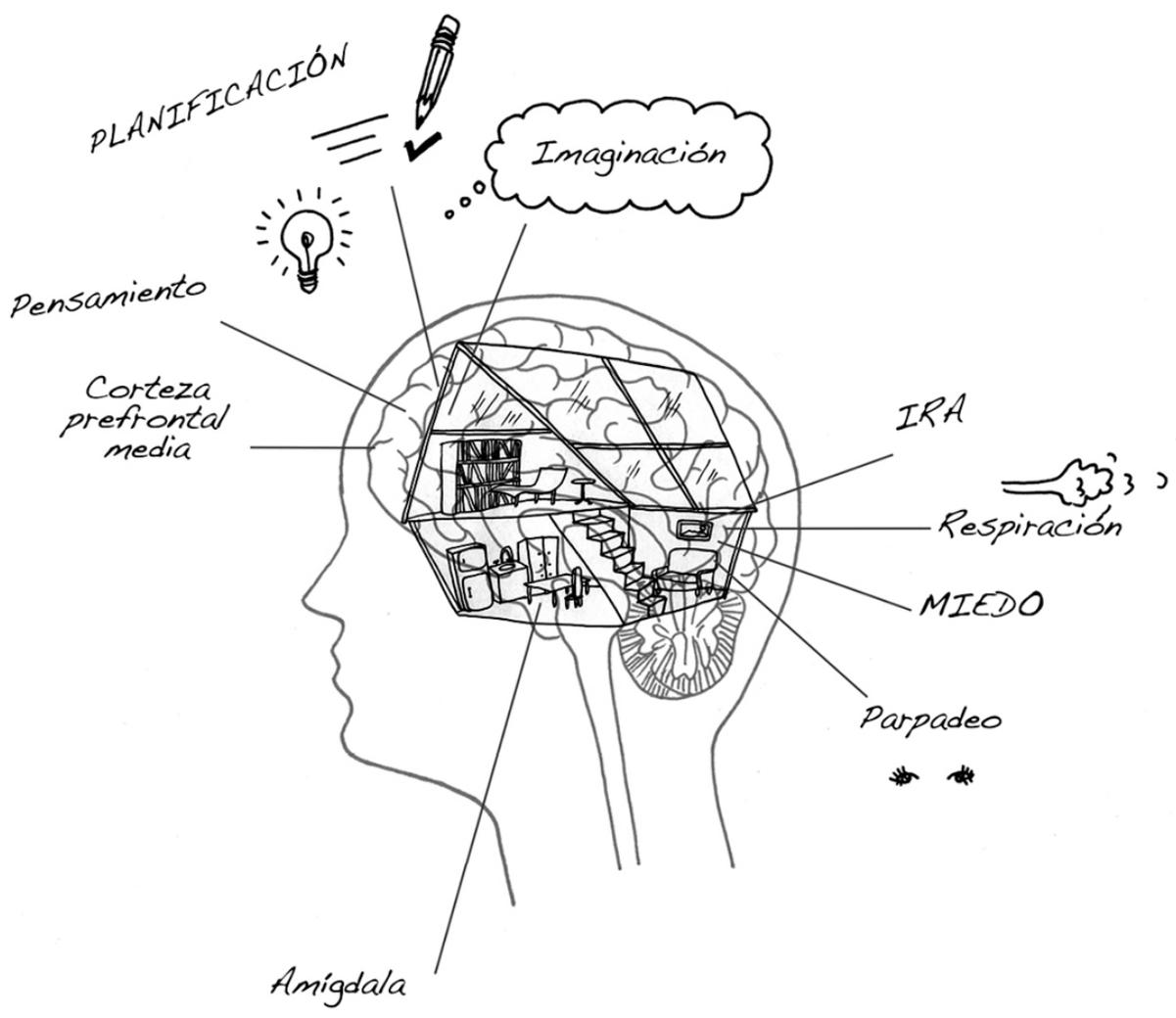
Entre las numerosas aptitudes que los padres esperan enseñar a sus hijos, la capacidad de controlar los impulsos, apaciguar los sentimientos intensos y tomar buenas decisiones se cuenta entre las primeras de la lista. Como el área del cerebro que controla estas funciones no se desarrolla plenamente hasta bien pasados los veinte años, los padres deben enseñar estas aptitudes teniendo una buena comprensión de *qué* deben enseñar, *cuándo* deben enseñarlo y *qué* puede entender su hijo en cada momento dado.

Recordarás que en *El cerebro del niño* comparamos el cerebro con una casa que tiene una planta superior, una planta inferior y una escalera que las comunica.

Las tareas que corresponden al cerebro inferior son más primitivas y guardan relación con necesidades básicas e instintos. En cambio, el cerebro superior es más complejo, responsable de muchos rasgos y conductas que esperamos ver en nuestros hijos.

Cerebro inferior	Cerebro superior
Respuesta de lucha/huida/inmovilidad	Decisiones y planificación sensatas

Cerebro inferior	Cerebro superior
Función automática (respiración, parpadeo, instintos...)	Equilibrio entre las emociones y el cuerpo
Recuerdos sensoriales	Comprensión de uno mismo/reflexión
Emociones fuertes (miedo, ira, agitación...)	Empatía
Actuar antes de pensar	Moralidad



Cuando estas dos partes del cerebro están integradas, una persona puede llevar a cabo tareas complejas como detenerse a pensar en las consecuencias antes de actuar, tener en cuenta los sentimientos de los demás y emitir juicios morales o éticos.

Ahora bien, debemos recordar que este cerebro superior no concluye su desarrollo hasta pasados los veinte años, lo que significa que a veces puede no funcionar bien. Por consiguiente, no se puede pretender que los niños y los adolescentes controlen su cuerpo, sus emociones y sus acciones de la misma manera que los adultos. De hecho, muchos adultos, aún teniendo un cerebro superior plenamente desarrollado, no lo han ejercitado lo suficiente y todavía les cuesta acceder a las aptitudes asociadas a él.

¿CUÁLES SON TUS EXPECTATIVAS PARA CON TUS HIJOS?

Veamos ahora cómo se elabora un inventario sincero de nuestras expectativas conscientes e inconscientes a fin de realizar ajustes realistas sobre lo que creemos que nuestros hijos son capaces de hacer.

Cuando piensas en cómo ves a tu hijo y en tus respuestas ante él, ¿hasta qué punto lo culpas de su mal comportamiento? ¿Hay momentos en que piensas que su mal comportamiento se debe a defectos de carácter o a que le pasa algo o incluso a que sencillamente decide que no va a actuar como es debido? ¿Alguna vez tienes la impresión de que podría hacerlo mejor pero sencillamente no le da la gana?

Por ejemplo, ésta es una manera de ver a un niño que se niega a hacer los deberes.



En un intento de analizar esta conducta teniendo en cuenta todo lo que sabemos sobre el cerebro, también podríamos verlo de la siguiente manera:



¿Hay momentos en que esperas demasiado de tu hijo? En el caso de los más pequeños, eso puede suceder en las comidas, o cuando tienen que compartir algo, o cuando se enfrentan a una situación que les da miedo. En el caso de los niños mayores, puede que ocurra más bien con respecto a la organización o planificación de las tareas del colegio, el control de las emociones, la gestión de la angustia, o la paciencia con los hermanos. Haz una lista de situaciones en que tus expectativas podrían ser poco razonables, sobre todo tomando en consideración que su cerebro superior no está del todo desarrollado, y luego escribe una frase o dos explicando cada una de ellas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora que has pensado un poco más en tus expectativas, escribe qué medidas concretas puedes tomar para hacer frente a la conducta de tu hijo. Por ejemplo, en lugar de esperar que un niño de dos años permanezca tranquilo durante toda la comida sin alborotar, podrías tener siempre a mano papel para dibujar o plastilina. O en el caso de un niño de secundaria, podrías acordar hacer controles periódicos, o enseñarle a utilizar una agenda y organizar las tareas del colegio. Anota aquí dos o tres estrategias.

.....

Hemos descubierto que cuando los padres entienden mejor el desarrollo infantil y el cerebro en desarrollo de su hijo y son más capaces de establecer expectativas realistas y adecuadas para la edad del niño, disminuyen perceptiblemente las luchas de poder y la mala conducta.

Al reflexionar acerca de las aptitudes que tu hijo no ha desarrollado todavía, eres más capaz de entender que cuando el niño «pasa al acto», en realidad es señal de que tiene problemas para llevar a cabo lo que se espera de él y de que tal vez necesite ayuda.

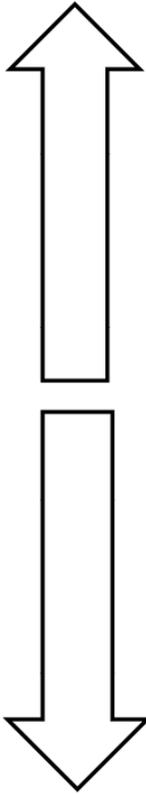
Eso no quiere decir que debas tolerar la mala conducta. De hecho, la comprensión del funcionamiento de los cerebro superior e inferior ofrece a los padres una estrategia eficaz para responder en caliente, por ejemplo, a una rabieta.

RESPONDER A LAS RABIETAS

Cuando un niño tiene una rabieta –y las tienen–, muchos padres aplican de inmediato el método «Ordena y exige»: ¡«*Parad de pelearos ahora mismo! ¡Ahora le toca a tu hermana, así que déjala jugar con la pelota!*».

Sin embargo, abordar una rabieta así a menudo activa el cerebro inferior de tu hijo y desata una lucha de poder. Tu hijo se sentirá incomprendido, y estarás enseñándole que, planteando exigencias, uno consigue lo que quiere.

La disciplina en medio de una rabieta es mucho más eficaz si primero entiendes la naturaleza exacta de la rabieta, y cuando sabes si se origina en la región superior o inferior del cerebro.



Características de la rabieta superior:

- Decisión consciente de pasar al acto y de poner a prueba nuestra paciencia.
- Intento estratégico y manipulador de controlar la situación.
- El niño puede tomar decisiones y controlar las emociones, y se puede razonar con él.
- El niño puede parar de inmediato cuando se satisfacen sus exigencias.

Nota: Los niños muy pequeños no son capaces de tener esta clase de pataletas. De hecho, no poseen las estructuras neurales necesarias para pensar así.

Características de la rabieta inferior:

- Las hormonas del estrés invaden el cuerpo, obstaculizando el funcionamiento del cerebro superior.
- Pérdida de control del cuerpo y las emociones, junto con un alto nivel de estrés.
- El niño es incapaz de tomar decisiones y no se puede razonar con él.

Como ves, según la clase de pataleta que tenga, pueden desencadenarse procesos muy distintos en el cerebro y el cuerpo de tu hijo. Muchos de nosotros solemos responder automáticamente cuando nuestro hijo pierde el control: ¡también nosotros podemos dejarnos llevar y perder el control!

Pero, con un poco de práctica, aprenderemos a responder con cariño y a apaciguar la situación, en lugar de limitarnos a reaccionar, cuando nuestro hijo tenga dificultades para tomar decisiones correctas y controlarse.

¿CÓMO RESPONDES A LAS PATALETAS?

Piensa en tu respuesta habitual a las siguientes situaciones con la mayor sinceridad posible. Dedicar un momento a imaginar cada una de las situaciones descritas más abajo, sobre todo si te resultan familiares. Además de lo que haces (*negociar, rogar, ceder...*), fijate también en tus sentimientos, pensamientos o sensaciones corporales. ¿Se te tensa la mandíbula? ¿Se te acelera el corazón? En la columna de la derecha, escribe unas líneas sobre cómo reaccionarías en momentos así.

Situación de la rabieta	Tu respuesta típica
En el parque tu hijo de edad preescolar se enfurece y pega a otro niño que no quiere compartir con él sus juguetes.	
Dices a tu hijo que apague el videojuego. Él se pone hecho una fiera y te dice que te odia.	
Dices a tu hija que deje de jugar con sus juguetes cuando llega la hora de cenar, pero no te hace caso. Cuando insistes, lanza los juguetes por toda la habitación y se echa a llorar.	
Tu hija se enfada cada vez más mientras insiste en que quiere otro par de zapatos nuevos.	
Tu hijo se agarra a ti, llorando, cuando lo dejas en el campamento.	

¿Te ha parecido que en algunos casos tienes más paciencia que en otros?
 ¿Te altera alguna clase de rabieta más que otra? Por otra parte, ¿qué te dices a ti mismo cuando tu hijo tiene una rabieta? *(Ya estamos otra vez. ¡Siempre con lo mismo!)* ¿Qué juicios emites acerca de cómo es tu hijo? *(Qué mimado está.)* Cuanto más claros veas tus sentimientos aquí, más preparado estás para responder de manera intencionada a las rabietas futuras. Anota tus observaciones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Por último, ¿qué apoyo necesitarías para ser capaz de llevar a cabo estos cambios? (¿Encontrar a alguien con quien hablar sobre tu nivel de estrés? ¿Ser más consciente de lo que desata tu ira? ¿Dormir más?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Para muchos padres, ésta será la primera vez que reflexionen realmente sobre cómo puede *su* propia reacción ante una rabieta apaciguar una

situación estresante, o bien añadir leña al fuego enfureciendo al cerebro inferior del niño. Esto nos lleva directamente a la siguiente estrategia del cerebro pleno.

Estrategia del cerebro pleno n.º 3: Activa, no enfurezcas

Recordarás que en *El cerebro del niño* hablamos de la importancia de activar el cerebro superior de tu hijo en lugar de enfurecer su cerebro inferior. Entender esta estrategia te ofrece una oportunidad de evitar una patalleta y enseñar a tu hijo aptitudes como el compromiso, la comunicación y la toma de decisiones correctas.

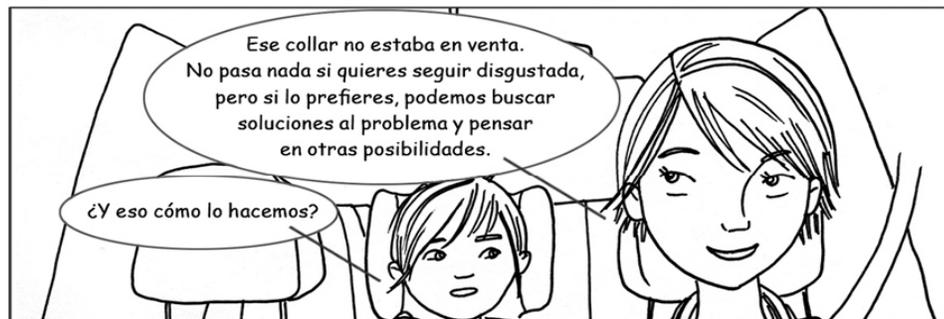
La clave está en decidir conscientemente a qué parte del cerebro de tu hijo quieres apelar cuando está pasando por un mal momento. Si en tu respuesta a la conducta descarriada primero conectas con tu hijo (¿recuerdas la estrategia «Conecta y redirige»?) y le muestras un poco de compasión y comprensión, se sentirá apoyado, empezará a bajar la guardia y será más capaz de buscar contigo soluciones al problema. Cuando pides a tu hijo que se piense mejor las cosas, o que proponga distintas soluciones, estás activando su cerebro superior y ayudándolo a recobrar un estado de integración. Ten en cuenta que si de verdad está viniéndose abajo, su cerebro pensante no estará funcionando muy bien y puede que primero necesite que lo tranquilices.

Estrategia n.º 3

EN LUGAR DE ENFURECER AL CEREBRO SUPERIOR...



... ACTIVA EL CEREBRO SUPERIOR





¿QUÉ ES LO QUE CAUSA LAS RABIETAS DE TUS HIJOS?

Pensemos ahora en qué es, ya de entrada, lo que lleva a tus hijos a perder el control. En cuanto tengamos eso claro, podremos planear mejor las medidas para conducirlos hacia el éxito.

¿Qué circunstancias suelen causar una rabieta en tu hijo? ¿Hay desencadenantes internos, como el hambre, la falta de sueño o una enfermedad? ¿Existen personas concretas que estresan a tu hijo? ¿Tal vez el estridente tío Bill? ¿O la abuela Sophie, con sus besos húmedos y sus achuchones? ¿O la severa profesora de ciencias? O quizá tu hijo se dispara en determinadas situaciones concretas; por ejemplo, cuando está jugando en casa de un amigo y tiene que marcharse, o cuando sus padres salen por la noche, o cuando se acerca el plazo de entrega de los deberes.

En la siguiente tabla, rellena la columna de la izquierda con el mayor número de ejemplos de desencadenantes que se te ocurran. Incluso puedes agruparlos en categorías, como la ansiedad de separación, la dificultad con las transiciones o la puesta a prueba de límites.

Desencadenantes en el niño	Posibles soluciones
-----------------------------------	----------------------------

Desencadenantes en el niño	Posibles soluciones
<p><i>Las reuniones familiares. Se pone de malhumor cuando estamos en casa de mis suegros. Nunca quiere la comida que se sirve; se muestra grosera con los parientes mayores y se niega a abrazarlos o besarlos; siempre quiere marcharse pronto.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Celebrar las reuniones en casa para que tenga su propio espacio donde pueda volver a cargar las pilas.</i> <i>2. Proponerle una manera de saludar a los parientes que le resulte cómoda.</i> <i>3. Comer antes de ir o llevar comida para ella.</i> <i>4. Ante el problema de qué puede hacer mientras está allí para entretenerse, prever una solución (¿invitar a una amiga? Llevar libros/juguetes/música).</i>

No estamos diciendo que los niños deban dirigir nuestras vidas ni que cada situación deba ajustarse a sus gustos. Pero sí debes conocer a tu hijo. En nuestro ejemplo, es posible que la niña sea sensible al ruido y las aglomeraciones, o que sea una niña introvertida y tranquila en una familia extrovertida y ruidosa. Tal vez el problema sea sencillamente que aún es pronto para pedir a una niña que asista a una prolongada reunión familiar, en la que no hay ninguna actividad o juguete propios de su edad. En cualquier caso, tienes que elegir: puedes buscar maneras de facilitar las

cosas a tu hijo (y facilitártelas también a ti), o puedes insistir en que tu hijo afronte la situación tal como se presenta, y en ese caso nadie estará contento.

Por supuesto, como ya hemos dicho, si tú mismo no te sientes capaz de controlarte, ¿cómo vas a ayudar a tus hijos? Así pues, vamos a centrarnos en ti por un momento.

¿QUÉ ACTIVA TU PROPIO CEREBRO INFERIOR?

Piensa por un momento en lo que suele hacerte perder los estribos. ¿Llegar tarde? ¿Sentirte juzgado? ¿Asumir demasiadas responsabilidades? ¿Qué puedes hacer por ti para que tu cerebro superior mantenga el control cuando interactúas con tus hijos? ¿Podría ser comer mejor? ¿Dormir más? ¿Encontrar tiempo para ti? Reflexiona acerca de estas preguntas y anota las respuestas en el cuadro de la página siguiente.

Desencadenantes en los padres	Posibles soluciones
<p><i>La lucha de las mañanas para salir de casa. ¡Siempre acabo frustrado, estresado y riñendo a los niños!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dejarlo todo preparado en la medida de lo posible la noche de antes. 2. Empezar el día con buen pie levantándose más temprano para meditar durante 10 minutos. 3. Asignar a los niños más responsabilidades. 4. Anotar en forma de tabla la rutina de cada mañana para no tener que recordar a los niños todo lo que deben hacer.

Desencadenantes en los padres	Posibles soluciones

En general, la gente no se detiene a pensar las razones por las que se pierde el control. ¡Solo sabe que se altera! De hecho, a menudo somos tan poco conscientes de nuestro estrés –algunos solo lo percibimos cuando estamos al borde de la explosión– que *reaccionamos* a nuestras necesidades específicas, o a las de nuestros hijos, desde el cerebro inferior en lugar de *responder* desde el cerebro superior integrado. Ser conscientes de los desencadenantes y tomar medidas para reducirlos nos ayuda a nosotros, y a nuestros hijos, a mantener nuestro cerebro y nuestro cuerpo en un estado de integración.

APELAR AL CEREBRO SUPERIOR

Cuantas más oportunidades demos a nuestros hijos de ejercitar su cerebro superior, más fácil les será acceder a él cuando pierden el control de sus emociones. Nuestra primera reacción puede ser intentar resolver los problemas de nuestros hijos, o darles las soluciones cuando están pasándolo mal, pero en realidad cuando presionamos a nuestros hijos para que hagan ese trabajo ellos mismos, los ayudamos a fortalecer los músculos del cerebro necesarios para desarrollar aptitudes tales como la empatía, el autocontrol, la moralidad y la capacidad de tomar decisiones acertadas.

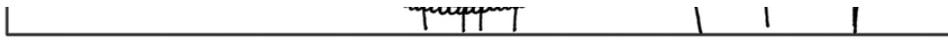
Estrategia n.º 4

EN LUGAR DE SOLO DAR LA RESPUESTA...



...EJERCITA EL CEREBRO SUPERIOR





Ahora piensa en cómo pueden servir nuestras propias acciones para que nuestros hijos ejerciten la clase de conductas que deseamos que lleven a cabo. En la columna de la izquierda haz una lista de las conductas de tu hijo, tanto positivas como negativas. En la columna central anota cuáles de tus respuestas suelen causar luchas de poder, desconexiones o rabietas. Luego, en la columna de la derecha, describe cómo puedes recurrir a la capacidad más elevada de pensamiento y el cerebro superior de tu hijo. Negociar con él, escuchar sus sentimientos, plantearse alternativas y llegar a acuerdos son acciones que pueden incluirse en esta columna. Lee nuestros ejemplos y luego añade los tuyos.

Conductas del niño	Acción de los padres que enfurece al cerebro inferior	Acción de los padres que puede fortalecer el cerebro superior
Gimotea porque no le gusta lo que hay para cenar.	Te irrita el gimoteo y tu respuesta es intentar acabar con esa conducta: <i>«Es lo que hay y no te pongas así».</i>	Reconoces los sentimientos del niño y luego negocias: <i>«Conque estás disgustado porque esta noche hay pollo, ¿eh? Lo siento. ¿Y si nos sentamos a pensar un momento y hacemos un plan para mañana que nos parezca bien a los dos?».</i>

Conductas del niño	Acción de los padres que enfurece al cerebro inferior	Acción de los padres que puede fortalecer el cerebro superior
Sale de su habitación, una y otra vez, cuando ya es la hora de dormir.	Al principio cedes, y después te enfadas porque eso no ha servido de nada: <i>«¡Ya te he dado agua, he vuelto a taparte y te he frotado la espalda! ¿Por qué no puedes dormirte ya? ¡Es hora de quedarse en la cama!»</i> .	Al principio muestras compasión, después buscas soluciones a la vez que impones límites: <i>«Se ve que por alguna razón esta noche te cuesta dormir. ¿Sabes por qué? ¿Por qué no me lo explicas mientras te acompaño otra vez a la cama? Es tarde y es hora de descansar»</i> .
Presta a su hermana su camiseta preferida.	Pasas por alto el gesto positivo centrándote en lo que ha hecho mal: <i>«¡Esa camiseta es muy cara! ¡Si te la estropea, no te compraré otra!»</i> .	Primero muestras compasión, luego le das apoyo revisando sus acciones: <i>«Eso ha sido un gesto muy generoso: la has hecho muy feliz. Pero ¿cómo crees que te sentirás si te la estropea?»</i> .

¡Probablemente descubrirás que mostrar compasión por tu hijo es mucho más fácil cuando tu propio cerebro inferior no está enfurecido! Por supuesto, en momentos de tranquilidad y sin estrés, mantener la calma y

mantenernos conectados es muy fácil. ¡Pero, al igual que les ocurre a tus hijos, cuando tu cerebro se sobrecarga, es más probable que pierdas el control!

PERMANECER ACTIVO

Nuestra vida de padres es tan ajetreada que a menudo el cuidado de nosotros mismos ocupa el último lugar en la lista. Sin embargo, activar tu propio cerebro superior es algo sencillo que puedes practicar cada día y que puede tener un efecto significativo en tus hijos.

Cuando se enfurece tu cerebro inferior, ¿qué haces para activar *tu* cerebro superior? ¿De qué herramientas dispones para detenerte, reflexionar y pensar antes de actuar?

He aquí un ejercicio que a veces usamos en nuestros talleres:

Durante esta semana, cada noche antes de dormiros, cuando estéis más en paz y relajados, apoyaos una mano en el pecho. Dedicad unos segundos a sentir lo tranquilos que estáis, libres de angustia o estrés.

Hacedlo una noche tras otra.

Luego, la próxima vez que sintáis que os estáis enfadando con vuestros hijos, volved a esa posición. Ni siquiera es necesario que os acostéis. Simplemente apoyaos la mano en el pecho, respirad hondo y luego soltad el aire. Fijaos en lo rápido que os ayuda a tranquilizaros y a controlar vuestras emociones.

La razón tiene que ver con el hecho de que las neuronas que se encienden al mismo tiempo se conectan entre sí al mismo tiempo. Vuestro cuerpo asocia esa postura con la calma y la serenidad, lo que significa que podéis volver a esa postura siempre que queráis para activar ese estado de relajación y apaciguar todo el sistema nervioso.

Dedicad unos segundos a intentarlo ahora. Apoyaos la mano en el pecho, cerrad los ojos y olvidaos de todo salvo de este momento. Respirad lentamente y fijaos en lo que sentís al liberar la angustia y la tensión. Practicadlo cada noche y usadlo cada vez que sintáis que el cerebro inferior empieza a asumir el control.

Éste es un método muy eficaz para reconducir el cerebro a un estado de integración. Probablemente conozcas otras herramientas que has utilizado o de las que has oído hablar y creas que pueden ayudar. Piensa por un instante en lo que ayudaría a activar tu cerebro superior en medio de una trifulca. Podría ser contar hasta diez, enumerar tres cosas que te encantan de tu hijo,

nuestros ejemplos y luego procura pensar en otras dos medidas que puedes emplear para cada caso.

Objetivo	Medida	Medida	Medida
Toma de decisiones sensatas	Voy a permitir que mi hijo de edad preescolar tenga más voz en algunas decisiones cotidianas, como elegir la ropa y las actividades (¡dentro de lo razonable!)		
Control del cuerpo y las emociones	Voy a ofrecer un modelo a mi hijo sobre la manera en que las emociones afectan a nuestros cuerpos hablando de cómo me siento y cómo lo noto en mi cuerpo.		

Objetivo	Medida	Medida	Medida
Comprensión de uno mismo	<p>Voy a hacer un diario padre/hijo y nos lo iremos pasando el uno al otro.</p> <p>Podremos plantear preguntas, compartir deseos, explicar sentimientos y otras cosas.</p>		
Empatía	<p>Añadiré: «<i>¿Hoy cuál ha sido tu acto de bondad?</i>» a nuestro ritual del «momento bueno, momento malo» en la cena diaria.</p>		

Objetivo	Medida	Medida	Medida
Moralidad	En las comidas en familia elegiremos un tema, puede ser un suceso de actualidad, un personaje deportivo, un titular de periódico, etc., y fomentaremos una discusión.		

El cerebro es como un músculo. Las aptitudes como la empatía o la toma de decisiones requieren práctica para fortalecer el músculo. Cuanto más ayudes a tu hijo a ejercitarse, más podrá responder de manera responsable, respetuosa y razonada.

Por supuesto, ¡esto también es aplicable a *nuestro* cerebro!

HAZ LO QUE YO HAGO

Debemos tener siempre en cuenta que ofrecemos un modelo a nuestros hijos con nuestra propia conducta. Cuando les enseñamos honradez, generosidad y respeto, debemos asegurarnos de que también nos ven llevar una vida que encarne esos valores. Los ejemplos que damos, para bien o para mal, tendrán un profundo efecto en el desarrollo del cerebro superior del niño.

Piensa, pues, en las funciones del cerebro superior tal y como se relacionan con tu propia vida y con lo que tus hijos te ven hacer. Piensa en tus propias tomas de decisiones, en cómo controlas tus emociones y tu cuerpo, en cómo te esfuerzas por entenderte a ti mismo, en tu empatía y tu moralidad. En las líneas que encontrarás justo debajo, haz una lista de cómo das buen ejemplo a tus hijos en estas cuestiones, y de cuáles son las cuestiones en las que estaría bien que te vieran mejorar.

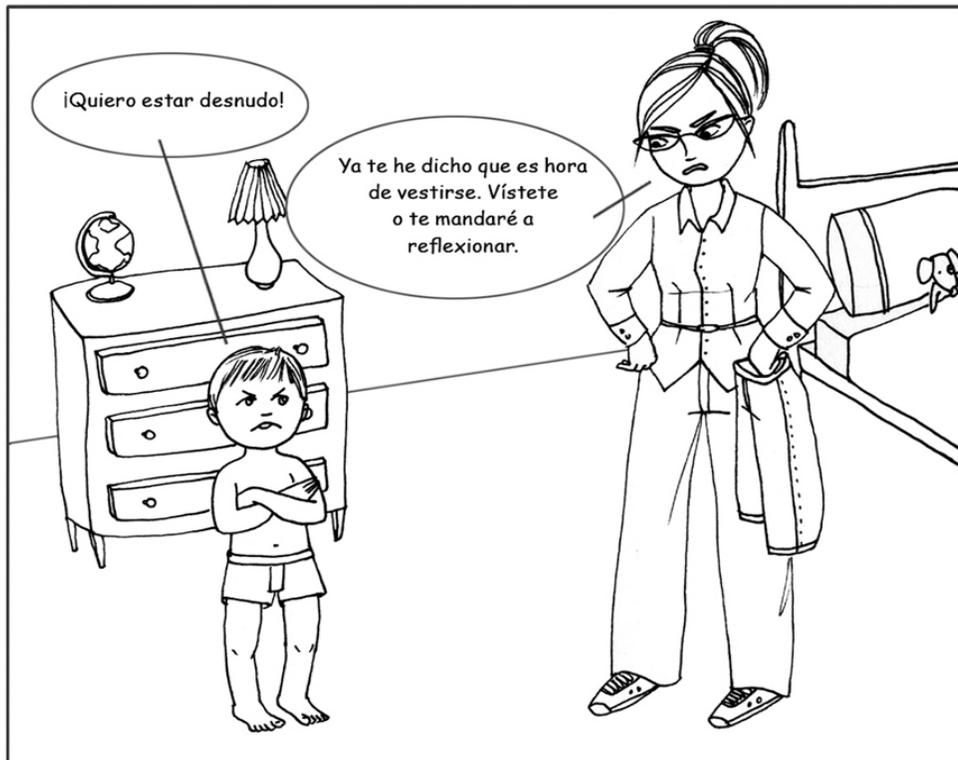
Pensar intencionadamente en tus propias acciones puede ser una herramienta poderosa. Escribir acerca de lo que va bien, y ver, en blanco y negro, las mejoras realizadas, es una manera fantástica de aliviar el estrés emocional y físico que a veces sientes.

Estrategia del cerebro pleno n.º 5: Muévelo o piérdelo

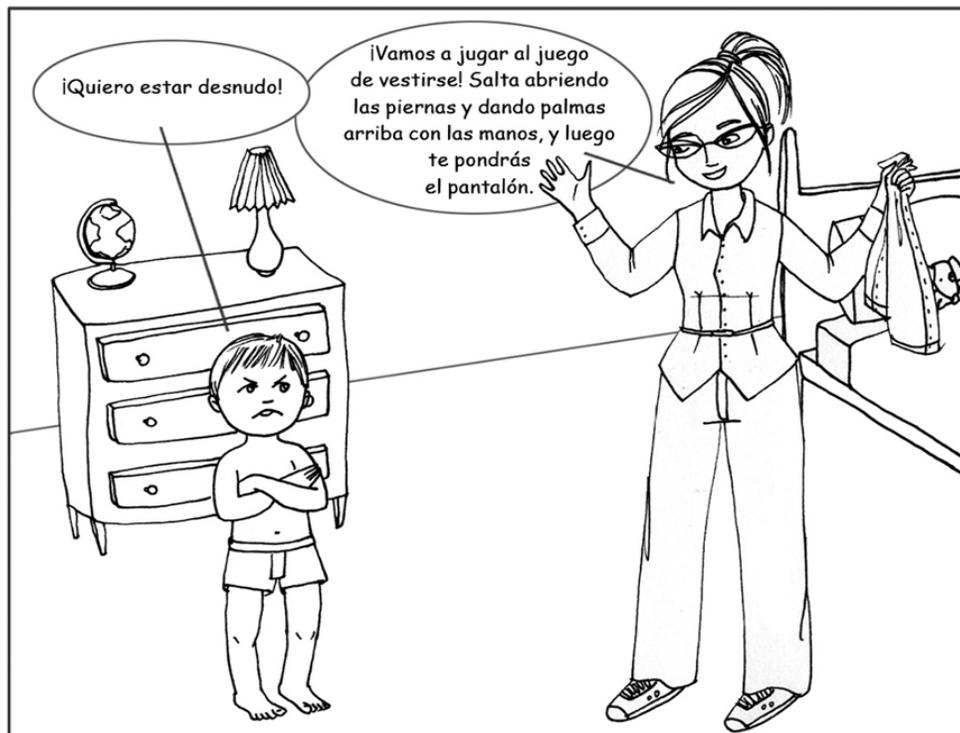
Según las investigaciones, para cuando tomamos conciencia de que estamos estresados, nuestro cuerpo ya lo sabe. La tensión en los hombros, un nudo en el estómago y el corazón acelerado son todas ellas señales físicas enviadas por el cuerpo al cerebro para indicarnos que estamos estresados. Lo mismo sucede a los niños.

Cuando animas a tu hijo a que modifique su estado físico –a través del movimiento o la relajación–, su cuerpo libera parte de la tensión y puede enviar información más serena al cerebro superior. En ese momento, su cuerpo y su cerebro son más capaces de volver a un estado de integración.

Estrategia n.º 5
EN LUGAR DE ORDENAR Y EXIGIR...



...INTENTA MOVERLO O PERDERLO





Por supuesto, nuestros hijos no son los únicos que pueden usar esta estrategia del movimiento. «Muévelo o piérdelo» es un método excelente para que lo utilicen los propios padres cuando se sienten desbordados o estresados. He aquí cómo lo describimos en la sección «Integrarnos» incluida al final del Capítulo 3 de *El cerebro del niño*.

«MUÉVELO O PIÉRDELO» PARA PADRES: UN PROCESO EN TRES PASOS

Todos tenemos momentos en que nos domina el cerebro inferior, cuando perdemos el control hasta el punto de decir o hacer cosas que lamentamos. En situaciones de mucho estrés, los padres cometen errores. Todos los cometemos.

Pero no lo olvides: las crisis que se producen cuando ejercemos de padres son oportunidades para el crecimiento y la integración. Puedes aprovechar los momentos en que sientes que pierdes el control para ofrecer un modelo de autorregulación. Hay unos ojitos que están observándote para ver cómo te tranquilizas tú. Tus acciones establecen un ejemplo de cómo «se toma una buena decisión» en un momento de emociones intensas en el que tú mismo corres el peligro de perder los papeles.

¿Qué haces, pues, cuando tomas conciencia de que tu cerebro inferior ha asumido el control y has empezado a perder los estribos?

En primer lugar, no hagas daño.

Cierra la boca para no decir algo que después lamentarás. Pon las manos detrás de la espalda para evitar toda clase de contacto físico brusco. Cuando estás en un momento en que domina el cerebro inferior, protege a tu hijo a toda costa.

En segundo lugar, aléjate de la situación y serénate.

No tiene nada de malo tomarse un respiro, y menos cuando eso significa proteger a tu hijo. A continuación, aunque a veces puede parecer un poco tonto, prueba la técnica de «muévelo o piérdelo». Ponte a saltar abriendo las piernas y dando palmas arriba. Prueba ejercicios de yoga. Respira despacio y profundamente. Haz lo que sea necesario para recuperar parte del control que perdiste cuando tu amígdala se adueñó de tu cerebro superior. No solo pasarás tú mismo a un estado más integrado, sino que también ofrecerás un

modelo a tus hijos mediante trucos autorreguladores rápidos que también ellos podrán utilizar.

Por último, repara.

De inmediato. Vuelve a conectar con tu hijo en cuanto te hayas calmado y aborda cualquier posible daño emocional o perjuicio causado a la relación. Para eso tal vez tengas que decir que lo perdonas, pero también es posible que debas disculparte tú y aceptar la responsabilidad de tus acciones. Este paso debe darse lo antes posible. Cuanto antes repares la conexión entre tu hijo y tú, antes podréis recuperar los dos el equilibrio emocional y volver a disfrutar de vuestra relación.

FÍNGELO HASTA CONSEGUIRLO

La estrategia «Muévelo o piérdelo» también puede ser muy eficaz cuando nuestros hijos se alteran. Por ejemplo, si tu hijo en edad preescolar teme una inminente visita al dentista o su primera clase de piano, puedes decirle algo como «Enséñame la cara que pones y tu postura cuando eres valiente». Tu hijo y tú descubriréis que el simple hecho de hacerse el valiente puede crear esa emoción.

O bien si tu hijo de nueve años tiene dificultades para serenarse después de un altercado con su hermano, o se siente especialmente tenso por un examen en el colegio, puedes decirle: «Imagina que eres un fideo pesado, mojado y blando. ¿Cómo estaría tu cuerpo?» A continuación pídele que, mediante su propio cuerpo, represente esa imagen del fideo, ya sea en el suelo, en el sofá o en cualquier sitio. La conexión cuerpo-mente asumirá el control, y el cambio de postura también dará lugar a un cambio de emociones.

¿Parece demasiado bueno para ser cierto? Pruébalo tú mismo ahora. Adopta las siguientes poses y observa cómo afectan a tus emociones y tu estado de ánimo:

- Pose de valiente
- Fideo
- Cara y cuerpo enfadados
- Amplia sonrisa con expresión de emoción en el rostro

¿Qué has observado después de este ejercicio? ¿Ha cambiado tu estado de ánimo? ¿Tu cuerpo se siente de una manera distinta? ¿Y tu estado emocional? Explica aquí tu experiencia:

Cuanto más hagas estos ejercicios, más fácil te será modelar conductas nuevas en tu hijo. Y cuanto mejor sepas cómo interviene el cerebro en las interacciones cotidianas, más capacitado estarás para transmitir ese conocimiento a tus hijos.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO

Cuando los niños entienden cómo actúa su cerebro, las conversaciones con ellos sobre sus conductas y emociones se alejan cada vez más del ataque personal y se convierten en intentos de solucionar los problemas en colaboración. Para los niños, es bastante fácil entender la información sobre el funcionamiento de los cerebros superior e inferior, y esta ilustración de *El cerebro del niño* ofrece una manera magnífica de iniciar la conversación.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: Enseña a tus hijos la existencia de los cerebros superior e inferior

TU CEREBRO INFERIOR Y TU CEREBRO SUPERIOR

		
<p>CIERRA LA MANO EN UN PUÑO ASÍ. ESTO ES LO QUE LLAMAMOS UNA REPRESENTACIÓN DE TU CEREBRO EMPLEANDO LA MANO. ¿TE ACUERDAS DE QUE TIENES UN LADO DERECHO Y UN LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO? PUES TAMBIÉN TIENES UNA PARTE SUPERIOR Y OTRA INFERIOR.</p>	<p>EL CEREBRO SUPERIOR ES DONDE TOMAS LAS DECISIONES ADECUADAS Y LO QUE TE LLEVA A ACTUAR COMO ES DEBIDO, INCLUSO CUANDO ESTÁS MUY DISGUSTADO.</p>	<p>AHORA LEVANTA UN POCO LOS DEDOS. ¿VES DÓNDE ESTÁ EL PULGAR? ESO ES PARTE DE TU CEREBRO INFERIOR, Y DE AHÍ VIENEN TUS SENTIMIENTOS MÁS INTENSOS. TE PERMITE PREOCUPARTE POR LOS DEMÁS Y SENTIR AMOR. TAMBIÉN TE PERMITE DISGUSTARTE, COMO CUANDO TE ENFADAS O TE SIENTES FRUSTRADO.</p>

	
<p>NO TIENE NADA DE MALO DISGUSTARSE. ES NORMAL, SOBRE TODO CUANDO TU CEREBRO SUPERIOR TE AYUDA A TRANQUILIZARTE. POR EJEMPLO, CIERRA OTRA VEZ LA MANO. ¿VES CÓMO LA PARTE SUPERIOR DE TU CEREBRO, LA QUE PIENSA, TOCA EL PULGAR, PARA PODER AYUDAR AL CEREBRO INFERIOR A EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS CON CALMA?</p>	<p>A VECES CUANDO ESTAMOS MUY DISGUSTADOS, PODEMOS PERDER LOS PAPELES. LEVANTA LOS DEDOS ASÍ. ¿VES CÓMO TU CEREBRO SUPERIOR YA NO SE TOCA CON TU CEREBRO INFERIOR? ESO SIGNIFICA QUE YA NO PUEDE AYUDARLO A MANTENER LA CALMA.</p>



POR EJEMPLO:



TU CEREBRO.

Después de leer las explicaciones con tu hijo, puedes hablar con él para ayudarlo a entender mejor cómo intervienen los cerebros superior e inferior en todo lo que hacemos y en nuestra manera de pensar. He aquí algunos ejemplos de preguntas que pueden dar pie a un diálogo más largo:

•¿Alguna vez has tenido la sensación de que sabes lo que debes hacer pero estás tan alterado que simplemente no eres capaz de conseguir que tu cuerpo acceda a hacerlo?

•¿Te acuerdas de la otra noche, cuando me enfadé mucho y te grité? ¡Lo que sucedió fue, en parte, que mi cerebro inferior se impuso a mi cerebro superior y asumió el control! Cuando por fin me tranquilicé, lo sentí mucho y te pedí perdón. ¿A ti o a tus amigos os pasa alguna vez que el cerebro inferior se impone al superior de esa manera?

•¿Qué es lo que más te hace perder el control? ¿Qué crees que le hace perder el control a tu hermana?

•Cuando estoy disgustada y papá me escucha de verdad, mi cerebro inferior se tranquiliza enseguida. Pero si papá se enfada y no me escucha mucho... bueno, ¡no sabes cómo se enfurece mi cerebro inferior! ¿Hay cosas que papá y yo hacemos cuando estás triste o enfadado que realmente enfurecen a tu cerebro inferior?

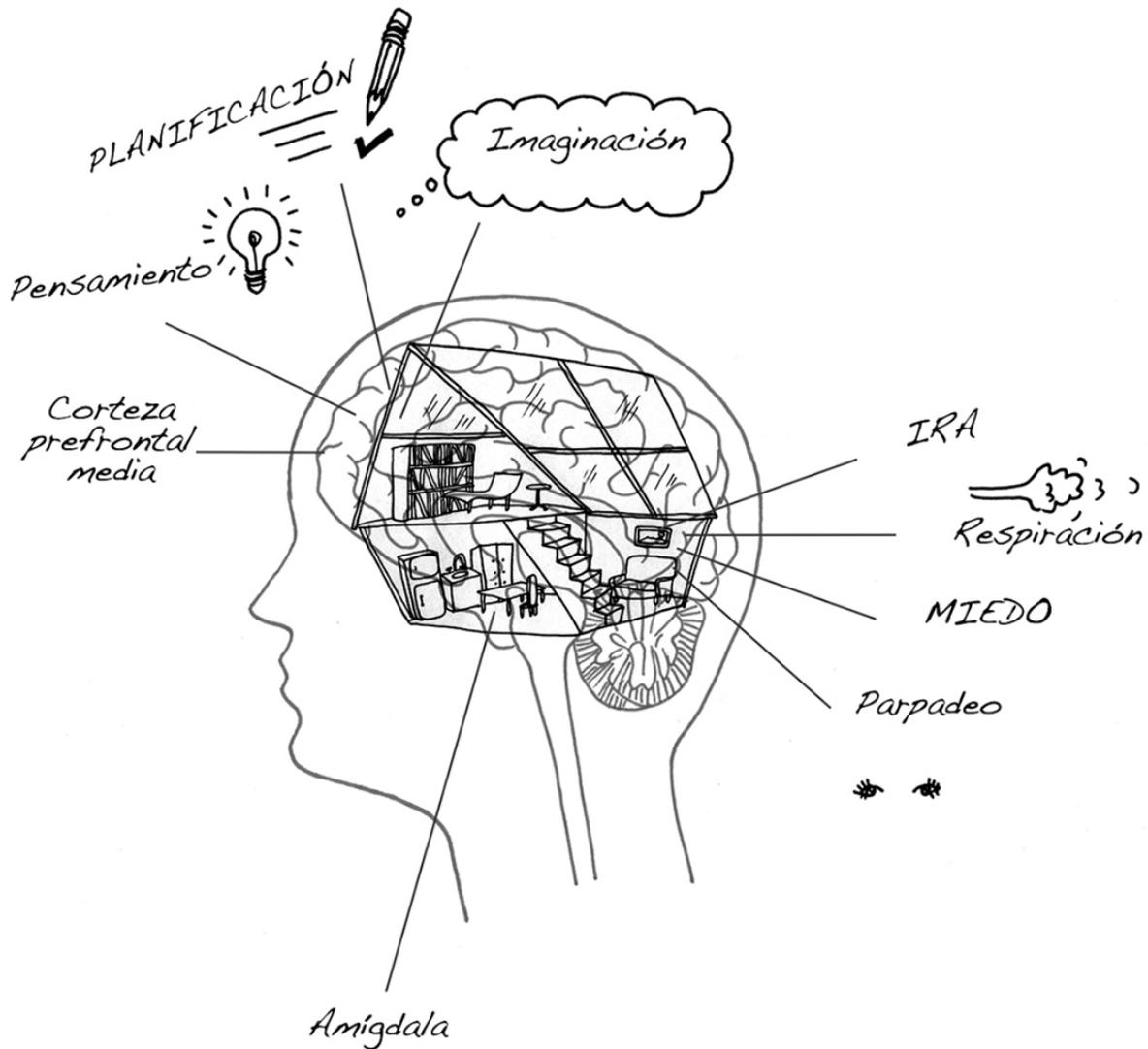
Ahora, usando como ejemplos estas preguntas concebidas para iniciar una conversación, dedica un momento a pensar en una interacción reciente con tu hijo en la que uno de los dos hayáis permitido que vuestro cerebro inferior asuma el control. Explica la interacción, y luego examínala desde la perspectiva de lo que sabes sobre los cerebros superior e inferior. ¿De qué cosas sería útil hablar ahora con tu hijo?

Mantener con tus hijos esta clase de diálogos abiertos sobre los momentos en los que han sentido que perdían el control (y también sobre los momentos en que lo has perdido tú) puede ser muy tranquilizador para ellos. Les permite ver que estas conductas ocurren, que los quieren igual, y que sus padres están ahí para apoyarlos mientras aprenden a desenvolverse mejor.

UNA VISIÓN DE TU CASA: AYUDAR A LOS NIÑOS A ENTENDER

Puedes empezar a hablar del cerebro con tus hijos a una edad muy temprana: la representación del cerebro por medio de la mano se puede usar incluso con niños de tres años. Cuando tus hijos tengan cinco o seis años, disfrutarán realizando la siguiente actividad contigo. De hecho, llevarla a cabo con ellos es una manera magnífica de modelar la comprensión de uno mismo.

¿Qué necesitas? Básicamente eso depende de ti, pero recomendamos revistas, ceras, pintura, bolígrafos, tijeras, pegamento, papel, y cualquier elemento decorativo como purpurina, pegatinas, borlas, etcétera.



Usando la representación del cerebro por medio de la mano y la ilustración de *El cerebro del niño*, recuerda a tus hijos las distintas áreas del cerebro junto con sus funciones básicas y vuelve a explicarle que todos tenemos un cerebro superior y un cerebro inferior. A continuación pídeles que dibujen en el interior de su «cerebro/casa» dos plantas y una escalera que las comunique. Empleando recortes de revistas, pegatinas o sus propios dibujos, rellena la planta inferior con palabras e imágenes que describan el cerebro inferior y todo aquello de lo que puede llenarse cuando no actúa en conexión con el cerebro superior.

La planta inferior puede incluir lo siguiente:

- Colores que representan emociones intensas (*rojo para la ira, azul para el miedo, gris para la tristeza...*)
- Animales o personas que expresan los sentimientos de tu hijo cuando siente que pierde el control (*un cachorro asustado, un león rugiendo, un bebé llorando*)
- Cómo se siente su cuerpo cuando se ve atrapado en el cerebro inferior (*estalla como un volcán, se hace un ovillo como un erizo*)
- Recuerdos de cosas que no le gustaron y cómo se sintió (*una visita al médico que lo angustió, el día en que se cayó de la bicicleta y se asustó...*)

En cuanto tu hijo y tú hayáis acabado con el cerebro inferior, pídelo que piense en el superior. Indícale que ponga ahí cualquier cosa que pueda ayudarlo si la escalera se bloquea y él queda atrapado en el cerebro inferior. Haz preguntas como «¿Qué podría ayudarte a tranquilizarte cuando te enfadas?» o «¿Qué te da una sensación de seguridad cuando estás asustado?» o «¿Qué necesita tu cuerpo cuando se siente incómodo o atrapado?»

Puede ofrecer ideas como:

- Fotos de mamá, un baño caliente o un peluche preferido
- Palabras de consuelo como abrazos, amor o besos
- El recuerdo de un lugar preferido como la playa o la casa de la abuela
- Ejercicio, meditación o un tarro tranquilizador (tarro de cristal que básicamente contiene purpurina de colores y pegamento)

El proceso de crear una representación visual del cerebro ayuda a tus hijos a integrar el cerebro inferior y el superior *reales*. Tus hijos ejercitan el cerebro racional (superior) cuando crean, hablan y se plantean dónde pueden colocar las imágenes y qué necesitan para sentirse mejor. También les permite tomar conciencia de su cerebro más reactivo (el inferior) cuando recuerdan los sentimientos asociados al acto de perder el control y tranquilizarse.

Cuando haya terminado esta tarea, la imagen que ha creado puede convertirse en un póster y colgarla en su habitación. Si está a la vista, dispondrás (y también él) de algo tangible a lo que referirte cuando se desestabiliza o pierde el control: ¡una manera perfecta de activar el cerebro superior en medio de una pataleta!

4 Mata las mariposas

Integrar la memoria para el crecimiento y la curación

A veces los padres esperan que sus hijos sencillamente olviden las experiencias dolorosas que han vivido, pero en realidad lo que los niños necesitan es que los padres les enseñen maneras sanas de integrar los recuerdos implícitos y explícitos, convirtiendo incluso las experiencias dolorosas en fuentes de poder y en ocasiones para aprender a comprenderse a sí mismos.

El cerebro del niño

Normalmente, cuando hablamos de recuerdos, la mayoría de nosotros nos referimos a los recuerdos explícitos –recuerdos de los que somos conscientes–, como el momento en que tu hija dio los primeros pasos, tus vacaciones del verano pasado o el día en que tu hijo se cayó de un árbol y se rompió un brazo.

En el Capítulo 4 de *El cerebro del niño*, explicamos que también tenemos recuerdos de los que *no* somos conscientes. Aunque no los podamos recordar de manera explícita, pueden ejercer un profundo efecto en nuestras vidas. De hecho, estos recuerdos implícitos contribuyen a dar forma a lo que sentimos con respecto a nosotros mismos, a los demás y al mundo en general. Podría decirse que ciertos recuerdos implícitos pueden incidir en nuestras vidas aún *más* que los explícitos, porque *no solemos tener la sensación de que recordamos* cuando los rescatamos de la memoria y, por lo tanto, no podemos atribuirles un significado, a pesar de que matizan y colorean nuestras emociones, nuestras conductas, nuestras percepciones e incluso las sensaciones de nuestro cuerpo. Dicho de otro modo, estos recuerdos implícitos pueden dar forma a lo que sentimos y pensamos en un momento dado aunque no somos conscientes de que esas influencias del pasado nos dan forma en el presente.

Si tu hijo ha tenido experiencias difíciles en el pasado, la memoria puede actuar de tal manera que el recuerdo del acontecimiento perturbador se encuentre básicamente en la memoria implícita. La buena noticia es que puedes ayudar a convertir lo implícito en explícito hablando de esos recuerdos con tu hijo. Al hacerlo, arrojas la luz de la conciencia sobre los sentimientos, las conductas, los pensamientos y la reactividad corporal, para empezar a entenderlos y analizarlos. Si ha ocurrido algo realmente doloroso o terrorífico en tu vida o en la vida de tu hijo, ver a un psicoterapeuta puede ayudar a reelaborar los recuerdos traumáticos. Pero en muchos casos nosotros, como padres, podemos ofrecer a nuestros hijos un enorme regalo ayudándolos sencillamente a conseguir que esos recuerdos implícitos se vuelvan más explícitos.

Empecemos por un rápido análisis de las diferencias entre memoria explícita e implícita, junto con algunos ejemplos de cómo se manifiestan la una y la otra en nuestras vidas:

Memoria explícita	Ejemplos
Un recuerdo concreto, ya sea de un hecho objetivo o autobiográfico en el que uno se ve a sí mismo en un momento dado	<p><i>«¡La semana pasada la vi dar tres pasos antes de perder el equilibrio y caer!»</i></p> <p><i>«Anoche lo llevé al hospital, pero su madre encontró un atasco y tardó mucho en llegar.»</i></p>
Una evocación consciente de una experiencia pasada acompañada de la sensación de que el recuerdo procede del pasado	<p><i>«Mi momento preferido de las vacaciones es cuando fuimos a coger moras.»</i></p> <p><i>«Los niños se llevaron muy bien en el viaje, incluso cuando no pudimos salir de casa por culpa de la lluvia.»</i></p>

Aunque no somos conscientes de que los recuerdos implícitos nos dan forma, actúan junto con los recuerdos explícitos a diario. Nuestros recuerdos implícitos a menudo trazan nuestra realidad actual:

Recuerdo implícito	Ejemplos
<p>Crea modelos mentales o expectativas sobre el mundo basándose en lo sucedido en el pasado, dando forma a lo que sentimos, lo que pensamos, lo que creemos e incluso a nuestra manera de percibir las cosas ahora mismo.</p>	<p><i>No pasa nada si lloro cuando me hago daño.</i></p> <p><i>Si digo «por favor» y «gracias», la gente es buena conmigo y yo me siento bien.</i></p> <p><i>Me consolarán cuando me altere.</i></p> <p><i>¡Cuando vemos una película, comemos palomitas!</i></p>
<p>Nos permite dar respuestas automáticas, o responder rápidamente, en los momentos de peligro (o de peligro percibido) sin tener que recordar activamente sucesos similares.</p>	<p><i>Me paro y miro antes de cruzar la calle.</i></p> <p><i>Compruebo si el agua está muy caliente antes de lavarme las manos.</i></p> <p><i>Cuando bajo por una escalera, pongo primero un pie y luego el otro.</i></p>
<p>Codifica percepciones, emociones, sensaciones y, en definitiva, conductas que llevamos a cabo «sin pensar».</p>	<p><i>¡Me hace mucha ilusión que venga el abuelo!</i></p> <p><i>¡Los perros dan miedo! Cuando los veo, se me acelera el corazón y se me tensan los músculos.</i></p> <p><i>Sé ir en bicicleta.</i></p> <p><i>Las matemáticas se me dan bien.</i></p>

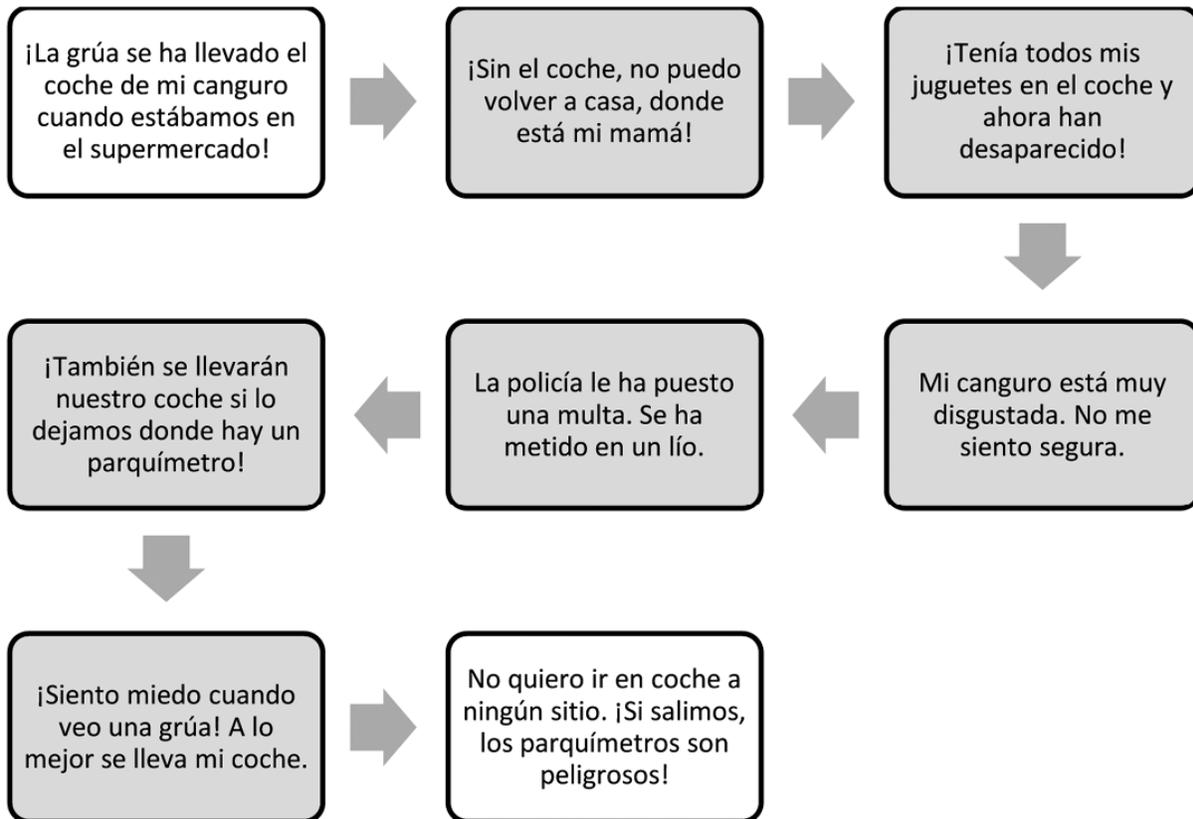
Requiere cierto esfuerzo por nuestra parte darnos cuenta de lo que nuestros hijos pueden asimilar de sus experiencias y ayudarlos a poner en orden sus pensamientos, sensaciones y emociones. Pero si tenemos unos conocimientos básicos de la memoria implícita y explícita, podemos ofrecerles lo que necesitan para desarrollar la resiliencia, la comprensión y la madurez que necesitan para hacer frente a muchos aspectos difíciles de las experiencias de la vida y para contener las respuestas automáticas cuando causan conflicto.

¿QUÉ RECUERDOS IMPLÍCITOS PUEDEN AFECTAR A TU HIJO?

Todos los niños, en un momento u otro, se comportan de maneras que parecen irracionales o poco razonables. Sin embargo, si adviertes una conducta que no es propia de tu hijo —o que es más extrema de lo habitual—, es posible que un recuerdo implícito esté actuando y dando forma a su experiencia en este momento y que haya creado un modelo mental para cuya reelaboración tu hijo necesita tu ayuda.

En el capítulo anterior te hemos pedido que pensaras en lo que dispara a tu hijo y le hace perder el control. Ahora te planteamos una pregunta parecida sobre sus recuerdos. Aquí lo que buscas es *pautas* de conducta en las que un acontecimiento concreto (*ir a dormir a casa de un amigo, clases de natación, cuchillos...*) causa problemas. El rechazo o la evitación de algo sin razón aparente, las regresiones, los miedos o las reacciones inesperadamente intensas pueden ser señales de que un recuerdo implícito está incidiendo en la respuesta de tu hijo.

En el gráfico que encontrarás a continuación, hemos utilizado una experiencia real que le sucedió a Olivia, la hija de seis años de uno de nuestros pacientes. Los recuadros grises indican emociones y creencias no conscientes o recuerdos implícitos almacenados; los recuadros blancos muestran el recuerdo explícito y los pensamientos codificados de la niña:



Como ves, Olivia tuvo varios pensamientos codificados, pero en realidad ella solo era consciente de su miedo a los parquímetros y de que quería que los adultos los eludieran. Por suerte, su madre, que conocía la realidad de los procesos emocionales no conscientes y la memoria implícita, pudo hablar con ella sobre los detalles de ese acontecimiento traumático, arrojando luz sobre los pensamientos de su hija. Gracias a eso, con tiempo y paciencia, al final Olivia comprendió que en realidad lo que le daba miedo no eran los parquímetros y que, aunque la experiencia en su totalidad la había asustado, era algo ya pasado y ella tenía la capacidad de entenderla y así controlar sus preocupaciones.

¿Existen creencias no conscientes y recuerdos implícitos que podrían afectar a tu hijo? ¿Has reparado en ciertos momentos en que tu hijo se comporta de una manera especialmente poco razonable, más intensa o irracional que de costumbre? Cuando recuerdas esos momentos, ¿existen pautas, o conductas, en las que sospechas que pueden intervenir recuerdos implícitos? Por ejemplo, ¿tu hijo reacciona sistemáticamente de manera

exagerada a ciertas situaciones (*cuando lo dejas en el colegio, cuando aprende aptitudes nuevas, ante ciertos ruidos...*)? ¿Hay experiencias que antes le gustaban y de pronto rechaza (*ir a la playa, ir en bicicleta, irse a la cama por la noche...*)?

Cuando tu hijo presenta una conducta difícil, tu primera reacción probablemente no será ir en busca de recuerdos implícitos. Lo más probable es que te acuerdes de que primero debes hacer un alto y ver si la posible causa es alguno de los sospechosos habituales (¿tu hijo tiene hambre, está enfadado o cansado, o se siente solo?); acto seguido, lo ayudarás atendiendo sus necesidades si las hay.

¡DETENTE!

TU HIJO:

¿TIENE HAMBRE?

¿ESTÁ ENFADADO?

¿ESTÁ CANSADO?

¿SE SIENTE SOLO?

Sin embargo, cuando ayudamos a nuestros hijos a dar sentido a las experiencias del *pasado*, los ayudamos también a dar sentido a su *presente*. Así tienen la sensación de que controlan y entienden lo que piensan, cómo se sienten y por qué se comportan como lo hacen.

Piensa en cualquier conducta extrema que pueda tener tu hijo y anótala aquí:

Y ahora quédate sentado tranquilamente durante unos minutos, a ver si se te ocurre algo que pueda explicar las pautas de conducta de tu hijo. Escribe todo lo que se te pase por la cabeza sobre lo que puede haber detrás de ellas. Busca en conversaciones que habéis mantenido, en preguntas que te ha hecho, o en acontecimientos, grandes o pequeños, sucedidos antes de cualquiera de los cambios de conducta, y que puedan guardar alguna relación, quizá indirecta. Cuando recuerdas con este nuevo nivel de conocimientos, ¿ves algo que destaque? He aquí un ejemplo para que te formes una idea de lo que queremos decir:

Últimamente nuestra hija ha estado muy enfadada conmigo. Yo no entendía la razón. De pronto se me ocurrió una posibilidad. Pensé que tal vez era porque, no hace mucho, estuve internado en un hospital durante una semana, y ella no me vio en todo ese tiempo. Ahora que lo pienso, recuerdo que mi mujer pasó la primera noche conmigo. Cuando mi hija se despertó por la mañana, se asustó porque se encontró con su abuela en lugar de su mamá. Luego mi mujer le dedicó menos tiempo porque tenía que cuidar de mí en la convalecencia. Me pregunto si mi hija no habrá tenido la sensación de que yo era el culpable de todo eso: de que yo le había quitado a su mamá.

No estamos diciendo que debas aferrarte a interpretaciones de una situación que tal vez no sean correctas, pero puede que haya momentos en que tu hijo necesite regresar a un episodio difícil del pasado, y le convenga contar con tu ayuda para pensar en él. Ahora que has leído nuestro ejemplo, escribe posibles explicaciones a las conductas de tu hijo que pueden tener sentido para ti en tus propias circunstancias:

actualidad y *después añadir* lo que, según supones, pudo ser el acontecimiento o experiencia causante del recuerdo implícito que relaciona una cosa con la otra.

Inténtalo. Cuanto más te esfuerces en hacer asomar a la conciencia esos acontecimientos y recuerdos olvidados hace tiempo, más probable será que éstos empiecen a verse claramente y puedas volverlos explícitos. Así podrás empezar a encajar las piezas del rompecabezas para entender tus conductas, emociones y sensaciones a fin de que no te dominen.

Pensamiento / Conducta actual	Acontecimiento / Experiencias del pasado	Recuerdos implícitos
<i>No me siento bien conmigo misma ni con mi cuerpo. Una preocupación excesiva por mi aspecto y la comida.</i>	<i>Cuando yo era pequeña, mi madre siempre hablaba en tono crítico de su cuerpo y su peso y se quejaba de lo insatisfecha que se sentía con su silueta.</i>	<i>Las mujeres deben estar delgadas. La grasa es mala. La felicidad tiene que ver con estar presentable y estar delgada.</i>
<i>El temor a arriesgarme en muchos ámbitos de la vida. Procuro apartar los obstáculos en la vida de mi hija para que tenga éxito sin necesidad de correr riesgos.</i>	<i>De pequeño tuve una lesión y a partir de entonces mis padres, en un exceso de cautela, ponían límites a mis juegos en un intento de impedir que me hiciera daño, y siempre me decían que tuviera cuidado.</i>	<i>Se me da mal evaluar los riesgos. No sé cuidar de mí mismo. Es malo correr riesgos, para mí y para mis hijos. Es demasiado peligroso.</i>

Pensamiento / Conducta actual	Acontecimiento / Experiencias del pasado	Recuerdos implícitos

Ten en cuenta que, por supuesto, los recuerdos implícitos a menudo contribuyen a forjar conductas y conceptos positivos que todos tenemos. Sin embargo, cuando una conducta incide de manera negativa en ti o en tu familia, puede ser útil analizar más detenidamente cualquier acontecimiento perturbador que pueda haber dejado recuerdos implícitos no integrados.

Estrategia del cerebro pleno n.º 6: Usa el mando a distancia de la mente

Cuando se trata de nuestros hijos (o de nuestros propios recuerdos de la infancia), es importante tomar en consideración que las experiencias perturbadoras no siempre coinciden con el concepto de lo que es traumático desde el punto de vista de un adulto. Puede ser algo tan sencillo como caerse de una bicicleta, asustarse por el ruido del secador de manos de los lavabos públicos de una tienda o sentirse objeto de burlas. Lo que cuenta es la manera en que el niño procesa la experiencia y luego la afrenta. En otras palabras, para mantener un estado mental sano lo importante es integrar los recuerdos implícitos de las experiencias perturbadoras.

Uno de los métodos más eficaces para integrar las experiencias de tu hijo es la narración de historias. Ya hemos mencionado unas cuantas estrategias útiles para contar historias (*«Ponle un nombre para domarlo», confeccionar un libro de imágenes, crear un collage...*) que ayudan a integrar los hemisferios izquierdo y derecho y los cerebros superior e inferior.

A veces una experiencia es demasiado perturbadora o dolorosa para que tu hijo se preste enseguida a hablar de ella exhaustivamente. Éste puede ser un buen momento para presentar el concepto del DVD interno provisto de

un mando a distancia que él puede usar para avanzar, rebobinar e interrumpir la historia. Este «mando a distancia» de la mente permite a tu hijo controlar los recuerdos desagradables. Si tu hijo puede saltarse una parte porque no está preparado para hablar de ella, se sentirá más cómodo a la hora de permitirte repasar los acontecimientos.

Estrategia n.º 6

EN LUGAR DE HACER AVANZAR LA ESCENA Y OLVIDAR...

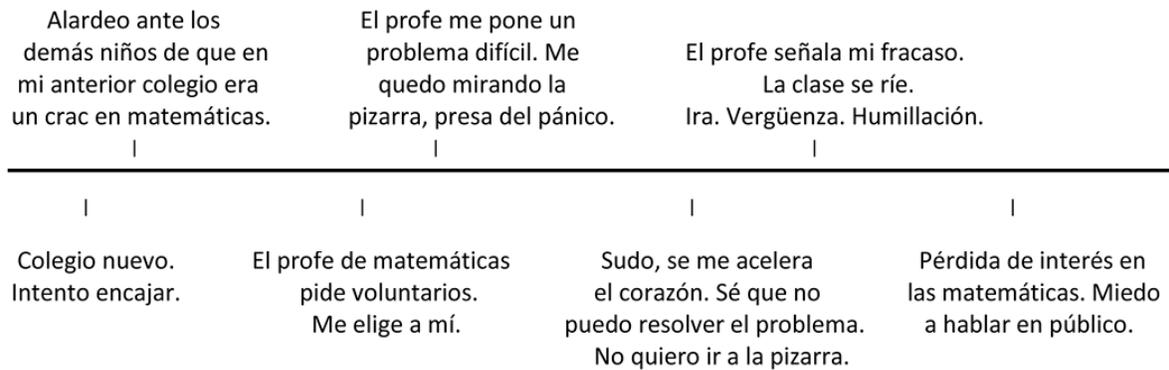


... INTENTA REBOBINAR Y RECORDAR



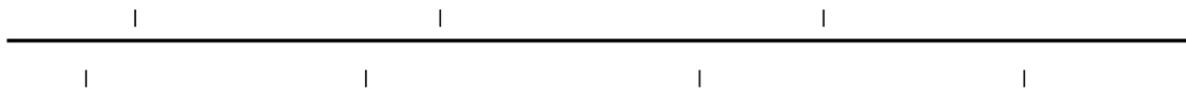
| $\frac{1}{2}$ || | $\frac{1}{2}$ |

Prueba esta estrategia contigo mismo. Piensa en un momento difícil de tu pasado, construyendo la secuencia de acontecimientos que tuvo lugar tanto antes como después de esa experiencia en particular. En cuanto tengas claros esos detalles, crea una línea cronológica de los acontecimientos como la que puedes ver aquí abajo.



Como ves en este ejemplo, hay varios momentos entre la experiencia inicial (*estar en un colegio nuevo, intentar encajar*) y el recuerdo resultante (*pérdida de interés en las matemáticas, miedo a hablar en público*). Como conoces el «Mando a distancia de la mente», puedes contar la historia de tu experiencia dolorosa pero saltarte temporalmente las partes que sea necesario para volver a ellas cuando estés preparado.

Ahora crea tu propia línea cronológica en el siguiente espacio en blanco. La línea puede ser como quieras. Solo tienes que escribir todos los recuerdos detalladamente y luego ejercitarte contando la historia con el mando a distancia.



Tal vez hubo momentos demasiado bochornosos para que estés dispuesto a revivirlos ahora mismo. O tal vez pensar en los detalles que condujeron al

acontecimiento te cause demasiado dolor al contar la historia. No pasa nada. Puedes avanzar, rebobinar y hacer pausas siempre que quieras.

AYUDAR A TU HIJO A CONTAR UNA HISTORIA

Revivir un acontecimiento doloroso es un ejercicio eficaz que también puedes probar con tu hijo. Además del «Mando a distancia de la mente», puedes emplear otros métodos:

La rayuela de la memoria:

Coge un gran rollo de papel de estraza y dibuja una línea cronológica en forma del juego de la rayuela. Pide a tu hijo que salte por sus recuerdos, evitando los que no quiere recordar en ese momento y pisando aquellos de los que puede hablar sin problemas. Luego, cuando esté preparado, puede volver a saltar y pisar los que evitó hasta que se sienta cada vez más cómodo con todos los recuerdos.

Recuerdos de Candy Land:

Crea un juego de mesa –más o menos como Candy Land– en el que tu hijo pueda mover las piezas por el tablero y optar por saltarse un recuerdo, retroceder o avanzar, quedarse más tiempo en un sitio... lo que necesite.

Lo bueno de usar este mando es que no cambias los detalles de lo que sucedió realmente, sino que *decides cuándo y cómo te centras en esos detalles*. Disponer de esa opción capacitadora puede establecer la diferencia entre dar sentido a una experiencia y esconderse de ella.

CONECTAR LOS RECUERDOS USANDO UN TABLERO DE LA MEMORIA

He aquí otra estrategia que puedes usar para entender mejor los recuerdos implícitos. Recordarás que en *El cerebro del niño* comparamos los recuerdos implícitos con las piezas sueltas de un rompecabezas que el hipocampo ayuda a encajar. Dijimos que necesitamos la luz de la conciencia para iluminar los recuerdos implícitos a fin de que se vuelvan explícitos; de ese modo las piezas encajarán y formarán una imagen reconocible y comprensible.

Queremos darte la oportunidad de hacer algo así ahora mismo; es decir, de coger las distintas piezas de una experiencia del pasado y reunir las para formar una imagen coherente, reconocible y comprensible. Puedes hacer este ejercicio con tus hijos, pero antes pruébalo tú solo. Si crees que no

tienes talento artístico, no te preocupes. Aquí no se trata de hacerlo «bien». Se trata de entender tu propia historia, sobre todo una experiencia en particular.

Primero escoge una de las experiencias del pasado que elegiste en tus reflexiones anteriores, o cualquier otra, si lo prefieres. Si es posible, elige una que haya sido (o que sea) especialmente dolorosa para ti: cuantas más emociones despierte en ti esa experiencia, más provecho sacarás al ejercicio.

Antes de nada reúne el material:

- Un papel que tenga cierto peso (cartulina, cartón, cartón pluma o algo parecido). Cuanto más grande sea, más espacio tendrás, así que decide tú mismo el tamaño.
- Un cordel, cuerda o hilo resistente. Debe ser lo bastante grueso para que puedas verlo a una distancia de medio metro de tu creación.
- Pegamento. El pegamento caliente aplicado con pistola se seca más deprisa, lo que facilita la tarea, así que tal vez te interese comprar una pistola en una tienda de manualidades. Si no, puedes emplear cualquier tipo de pegamento de uso general.

A continuación, siéntate tranquilamente y piensa en el acontecimiento del pasado que has elegido. En las siguientes líneas en blanco escribe todo lo que recuerdes de ese acontecimiento (*sensaciones, imágenes, sentimientos, pensamientos, creencias, deseos, olores, sonidos...*). Puede que quieras incluir recuerdos previos al acontecimiento, así como simultáneos y posteriores. Puedes añadir más hojas si es necesario.

Posiblemente te sorprenda la cantidad de cosas aparentemente inconexas que surgen, ¡pero no las quites! Estás buscando los recuerdos implícitos, aquellos a los que no se accede como si fueran algo procedente del pasado, y quizá lo que acuda a tu conciencia inicialmente no tenga mucho sentido. Pueden ser solo imágenes o sensaciones, y tal vez a primera vista ni siquiera sepas por qué estás anotándolas en el papel. Déjate llevar por la intuición aunque tu mente racional no sepa por qué has elegido esa sensación, imagen, sentimiento o pensamiento. Solo tienes que cribar tu

•Lo más importante es que encuentres algo que simbolice ese hecho concreto que estás describiendo y algo que te simbolice a ti, en el momento actual.

Como ocurre cuando encuentras un juguete olvidado hace tiempo que gustaba mucho a tu hijo, tal vez adviertas que cuanto más específicos sean tus símbolos de los recuerdos, más emociones (y posiblemente más recuerdos olvidados) aflorarán dentro de ti.

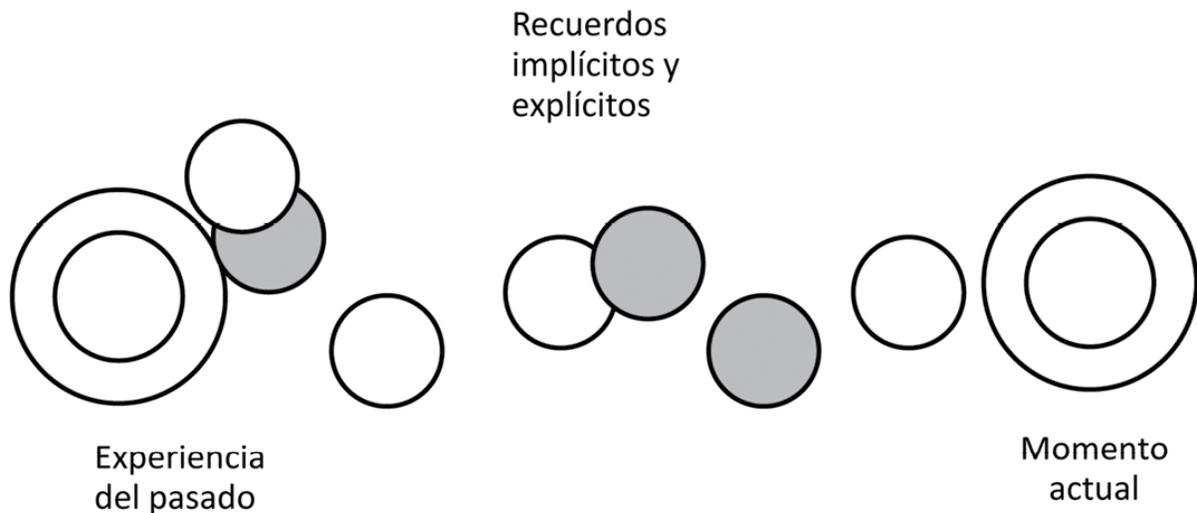
En cuanto tengas todos tus recordatorios, pon el símbolo del acontecimiento emocional en el extremo izquierdo del papel o cartulina y el símbolo que te representa a ti en el momento actual en el extremo derecho. Ten en cuenta que algunos recuerdos implícitos contendrán elementos explícitos vinculados a ellos, de modo que ciertas partes parecerán proceder del pasado. No importa: simplemente sigue adelante con la experiencia de reunir esas imágenes.

Ahora, con los objetos que has reunido, crea una línea cronológica de todos tus recuerdos. El lugar donde coloques tus símbolos de los recuerdos depende totalmente de ti. La línea cronológica no tiene que ser la habitual línea recta; puede zigzaguear y curvarse si lo prefieres. Muchos recuerdos pueden acumularse en torno al acontecimiento y luego puede haber amplios espacios en blanco. Algunos pueden retroceder, o superponerse. O pueden estar muy separados unos de otros.

Fíjate en las sensaciones que te despiertan esos recuerdos y en cómo los experimentas. ¿Miras hacia atrás y te acuerdas de todo de una manera lineal? ¿O a veces se mezclan los recuerdos? ¿Sientes que hay una conexión directa de unos con otros? ¿Sientes que algunos no tienen ningún sentido? Tampoco ahora quites nada todavía, y *no pegues nada* hasta quedar satisfecho con los lugares asignados a todas tus piezas. Colócalas y luego da un paso atrás para mirar el tablero.

Puede que quieras hacer esto varias veces antes de decidir que todo «encaja» y se corresponde con tu historia. En definitiva lo que estás haciendo es crear una representación de tus recuerdos implícitos y explícitos. Primero está tu experiencia dolorosa y todo lo que recuerdas de ella. Después te concentras intencionadamente en todos los pensamientos,

las experiencias y las emociones que recuerdas colocándolos en el lugar que les corresponde entre ese acontecimiento inicial y el momento actual.



En cuanto todos tus recuerdos estén colocados donde tú quieres, pégalos en el tablero. A continuación, coge el hilo e inicia el proceso de conectar –e integrar– tus recuerdos. Pega un extremo del hilo a tu experiencia del pasado. Luego pasa el hilo por cada uno de tus recuerdos –a la vez que lo vas pegando–, para conectarlo, y finalmente únelo al símbolo que te representa en el momento actual, al final de la línea cronológica.

Mientras lo haces procura ver qué recuerdos son explícitos y se conectan entre sí con facilidad, y cuáles quizás antes fueran implícitos y pueden estar generando otros pensamientos. Puedes usar hilo de un color para los recuerdos que son explícitos y se conectan claramente entre sí, e hilo de otro color para los que eran implícitos hasta que has empezado a prestarles más atención. También puedes utilizar varias hebras de hilo para conectar recuerdos distintos; el hilo para los recuerdos antiguos poco definidos puede ser de un color distinto del de los recuerdos que sobresalen como si el acontecimiento hubiera ocurrido ayer.

Al margen de cómo decidas crear tu tablero de la memoria y de cómo quede al final, en realidad lo que estás haciendo es dar un paseo simbólico por tu memoria y examinar una experiencia que fue dolorosa para ti. Si eso te ayuda a ordenar estas sensaciones, imágenes, sentimientos y

pensamientos, ¡fantástico! Si encuentras otra manera de conseguir que todo esto encaje, ¡perfecto! Lo importante es que te construyas el espacio mental necesario para reflexionar sobre esos elementos explícitos e implícitos, ya que no hay nada que esté bien o mal. El solo hecho de crear la historia es por sí mismo un proceso integrador, independientemente de cómo se desarrolle ante ti. Y eso te ayudará a entender mejor cómo se produjeron tus recuerdos y cómo se unen para crear tus emociones, pensamientos, imágenes y sensaciones actuales. El resultado será que integrarás los recuerdos implícitos y explícitos, y al darle verdadero sentido a la experiencia dolorosa, ésta ya no tendrá el mismo poder sobre ti.

Estrategia del cerebro pleno n.º 7: Acuérdate de recordar

Ahora que entiendes lo mucho que te puede capacitar recordar bien detalles de acontecimientos pasados, veamos cómo podemos ayudar a los niños a fortalecer su aptitud para centrarse en detalles del momento *actual*.

Sabemos que a menudo los padres tienen la sensación de que emplear las herramientas parentales que van aprendiendo les exige mucho tiempo extra. Pero, como todas las demás estrategias que ofrecemos en *El cerebro del niño*, ésta se centra sencillamente en actuar de una manera más intencionada con nuestros hijos en los *momentos cotidianos* a fin de ayudarlos a desarrollar el cerebro y enseñarles aptitudes importantes para la vida y las relaciones. ¡Para eso no necesitas hilo ni pegamento!

Acordarse de recordar va mucho más allá de preguntar a tu hijo cómo le ha ido el día.

Estrategia n.º 7
EN LUGAR DE «¿CÓMO TE HA IDO EL DÍA?»...



... INTENTA ACORDARTE DE RECORDAR



| 1: 1/2" | 1/4" | 1/8" | 1/16" | 1/32" | 1/64" |

En esta estrategia se usan momentos normales, cotidianos, para que los niños puedan ejercitarse en la rememoración de experiencias importantes. Hacer preguntas concretas, desarrollar rituales para recordar los pormenores y crear oportunidades para evocar son algunas de las formas en que podemos ayudar a los niños a acostumbrarse a fijar la atención en detalles de acontecimientos del pasado y examinarlos. Así los ayudamos a integrar sus recuerdos implícitos y explícitos, ¡y nosotros los padres nos beneficiamos de la maravillosa ventaja de estar más conectados con nuestros hijos!

¿QUÉ QUIERES QUE RECUERDEN TUS HIJOS?

Hace siglos, se conocían los detalles de lo que ocurría porque la gente contaba relatos, y la historia familiar se transmitía de generación en generación por medio de canciones, libros y conversaciones. Los detalles se perdían o alteraban con el tiempo, pero las historias importantes se conservaban y recordaban.

Si perteneces a la generación anterior a los smartphones y las cámaras digitales, es posible que tus recuerdos estén un poco borrosos a menos que tus padres hayan dedicado mucho tiempo a evocar reminiscencias contigo. Pero para asegurarte de que tus hijos conservan los recuerdos no necesitas forzosamente la tecnología.

Para el próximo ejercicio, haz una lista de acontecimientos importantes que quieres que tus hijos recuerden. Empieza anotando aquellos que correspondan a cualquiera de las categorías presentadas en la tabla que encontrarás a continuación. Hemos incluido unas cuantas ideas para que te sirvan de inspiración. Añade tus propios recuerdos.

Categoría	Acontecimientos
Acontecimientos familiares únicos	<i>Boda en la familia. La última vez que vimos a la abuela. La graduación. Una celebración religiosa.</i>

Categoría	Acontecimientos
Tradiciones	<i>La noche de los juegos en familia. Las pizzas de los martes. Las acampadas. La decoración de la casa en Navidad.</i>
Momentos significativos	<i>La construcción de la cabaña en el árbol. La recolecta para el refugio de animales. Ayudar a la vecina a arreglar la valla. Las vacaciones en el Gran Cañón.</i>
Recuerdos diversos	<i>Aprender a hacer lasaña. Conocer al vecino que tiene todos esos gatos. El partido en el que no se marcó ningún tanto.</i>

Nuestros hijos conservarán toda clase de recuerdos de sus experiencias del pasado al margen de lo que nosotros, como padres, hagamos. Sin embargo, el esfuerzo intencionado de recordar te ofrece una oportunidad para plantearte cómo puedes ayudar a tus hijos a configurar la imagen que tienen de sí mismos y de su familia, cómo pasáis el tiempo juntos y cómo su visión de sus experiencias del pasado da forma a su futuro.

AYUDAR A TUS HIJOS A RECORDAR

Los hechos que se recuerdan no siempre tienen que guardar relación con grandes momentos trascendentales y serios. Según las investigaciones realizadas, los niños que mantienen «conversaciones sobre los recuerdos» tienen más capacidad para recordar. La memoria forma parte de la actividad del cerebro, y nos interesa fortalecerla a base de recordar, como si fuera un músculo. Además de los acontecimientos importantes que has anotado antes, piensa en diversas maneras para ayudar a tus hijos a evocar recuerdos en el transcurso de la vida cotidiana. Mientras pliegas la ropa limpia, haces

la compra o esperas en la consulta del médico, ¿qué clase de «conversación sobre los recuerdos» puedes entablar?

Recordarás que ya te dimos unas cuantas ideas en *El cerebro del niño*, como, por ejemplo, pedir a tu hijo que te cuente dos cosas que han sucedido de verdad durante el día y una que no ha pasado, o que cuente un momento bueno, un momento malo, y un acto bondadoso que haya hecho por alguien. Ver vídeos antiguos y álbumes de fotos también son maneras excelentes de ayudar a tu hijo a recordar hechos del pasado.

Piensa en tu hijo como un individuo único. ¿Qué sería lo más eficaz para ayudarlo a recordar los acontecimientos importantes en los que quieres que piense? Es posible que a tu hijo no le represente ningún problema hablar de lo sucedido durante el día. Otro niño tal vez necesite que lo animen a hacerlo. Dedica unos minutos a elaborar una lista de maneras de incitar intencionadamente a tu hijo a pensar en sus recuerdos. Aquí tienes un par de ideas para inspirarte:

1. Lleva un diario estilo mindfulness, anotando momentos del día de los que has sido consciente. Añade unas cuantas palabras sobre tus sentimientos, el entorno y cualquier otra cosa en la que te hayas fijado. Comparte algunos de estos momentos con el resto de la familia durante la comida, o a la hora en que los niños se van a dormir, sobre todo los momentos que habéis vivido juntos. Para los niños, oír cómo viven distintas personas un mismo hecho puede ser esclarecedor.

2. Pide a los niños que hagan dibujos o escriban recuerdos de acontecimientos, momentos o rituales de la vida cotidiana. Usad papeles pequeños y ponédlos en un «tarro de los recuerdos». Estos recuerdos pueden sacarse (en las comidas, en el coche, en una cola...) y revivirse. ¡A los niños suele encantarles esta actividad!

Éstas son algunas de nuestras ideas; tú puedes añadir las tuyas aquí. ¿De qué otras maneras puedes ayudar a tu familia a acordarse de recordar?

Ayudar a tus hijos a adquirir la costumbre de ser conscientes de sus experiencias cotidianas, enseñándoles a mirar atrás hacia los hechos pasados y recordar los detalles y mostrándoles cómo afecta su pasado a su presente, es una forma de integrar sus recuerdos y de ayudar a que lo implícito se vuelva explícito.

¿QUÉ RECUERDOS QUIERES CREAR CON TUS HIJOS?

Incluso mientras rememoramos experiencias del pasado, estamos creando nuevos recuerdos y tradiciones sin cesar. Podemos hacerlo intencionadamente, estableciendo rituales y rutinas que pongan de relieve lo que es importante para nosotros, ya sea el tiempo en familia, ayudar a otros, cuidarnos como individuos o cualquier otra cosa que compartamos como familia.

Por ejemplo, cuando los hijos de Tina eran muy pequeños, el Día de Acción de Gracias, cada año, les pedía que anotaran en un papel en forma de hoja de árbol algo por lo que sentían agradecimiento. A continuación, Tina plastificaba esas hojas. Con el tiempo, confeccionó una guirnalda que representaba muchas de las cosas por las que sus hijos sentían agradecimiento, y cada año añade más.

Ahora, ver la colección acabada de las cosas por las que cada niño sentía agradecimiento cuando era pequeño, así como su caligrafía infantil de los primeros tiempos, sin duda provoca una avalancha de recuerdos y emociones, no solo en los niños sino también en Tina y su marido. Tradiciones provistas de sentido como ésta permiten a una familia compartir experiencias, y éstas son las experiencias que muy probablemente quedarán grabadas en forma de recuerdos cuando los niños se hagan mayores.

¡Puede que te llesves la agradable sorpresa de ver que tienes más tradiciones de las que creías! Ahora piensa en otras que te gustaría crear y escríbelas aquí. Piensa tanto en hechos cotidianos como semanales, así como en recuerdos estacionales que crearéis juntos:

No queremos que te sientas obligado a adherirte rígidamente a estas ideas. Se trata solo de buscar formas de animar a tus hijos a pensar en sus experiencias y de conferir a tu tiempo en familia un significado y una trascendencia en continua repetición. Además de unir más a la familia, esta clase de intencionalidad ayuda a tus hijos (y a ti) a ejercitar los músculos de la memoria que en última instancia les proporcionarán la capacidad de dar sentido a sus experiencias del pasado.

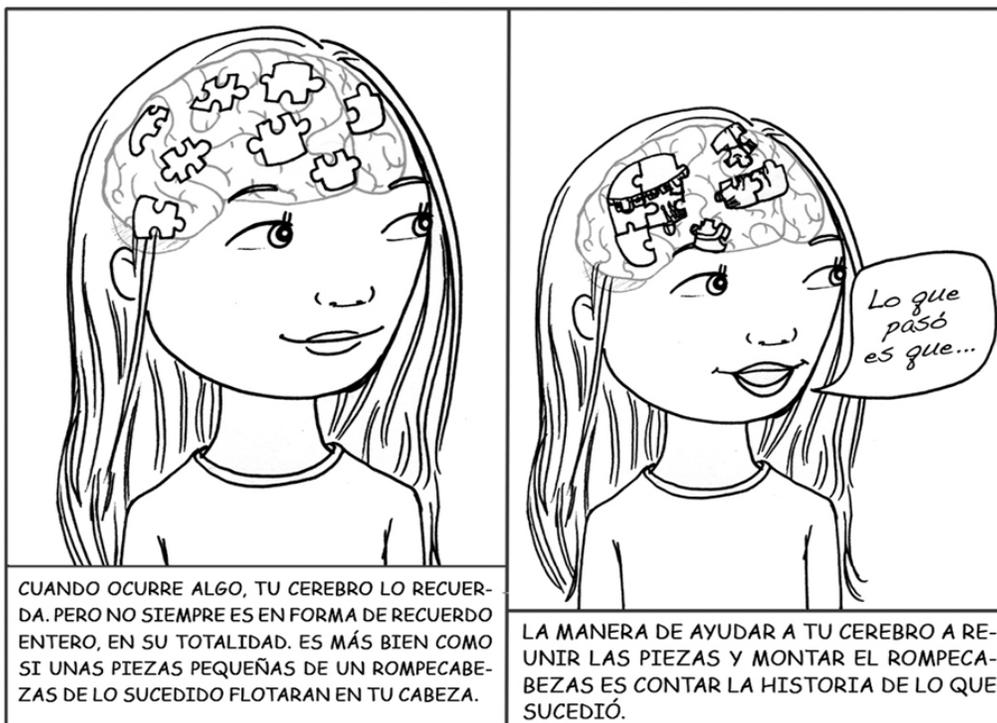
NIÑOS DE CEREBRO PLENO: ENSEÑA A TUS HIJOS A CONVERTIR LOS RECUERDOS IMPLÍCITOS EN RECUERDOS EXPLÍCITOS

Como hemos dicho, una de las mejores maneras de ayudar a un niño que sufre por una experiencia del pasado es animarlo a contar la historia de lo

sucedido. Otra razón por la que contar historias es tan eficaz es que le sirve para entender qué está sucediendo en su cerebro cuando los recuerdos implícitos de una experiencia del pasado empiezan a afectar a sus pensamientos y acciones del presente.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: Enseña a tus hijos a convertir los recuerdos implícitos en recuerdos explícitos

MONTAR EL ROMPECABEZAS DE LA MEMORIA



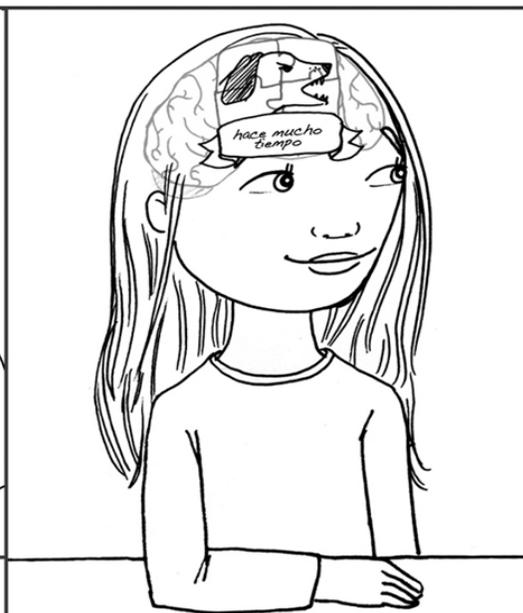
FRANCO.



POR EJEMPLO:



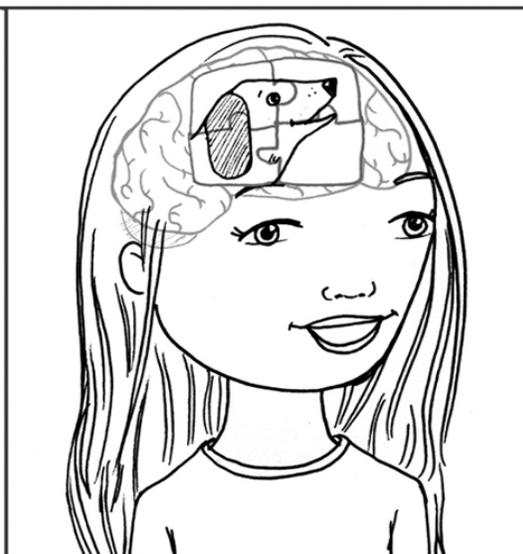
ESO ES LO QUE LE PASÓ A MIA. NO SABÍA POR QUÉ LE DABAN MIEDO LOS PERROS, HASTA QUE UN DÍA SU PADRE LE CONTÓ UNA HISTORIA QUE ELLA HABÍA OLVIDADO SOBRE UN PERRO ENORME QUE LE HABÍA LADRADO.



COMPRENDIÓ QUE SUS MIEDOS SE DEBÍAN A LO QUE LE PASÓ HACIA MUCHO TIEMPO Y QUE NO TENÍAN NADA QUE VER CON LOS PERROS QUE VEÍA AHORA.



AHORA LE GUSTA ACARICIAR A LOS PERROS CARIÑOSOS DE SU BARRIO, E INCLUSO QUIERE TENER SU PROPIO CACHORRO.



CUANDO CUENTAS LA HISTORIA DE LO QUE PASÓ, REÚNES LAS PIEZAS PARA MONTAR EL ROMPECABEZAS Y NO TE SIENTES TAN ASUSTADO, TRISTE O ENFADADO. Y TAMBIÉN TE SENTIRÁS MÁS VALIENTE, MÁS FELIZ Y MÁS TRANQUILO.



Es realmente posible ayudar a un niño pequeño a ver que ciertos recuerdos implícitos o explícitos olvidados de experiencias del pasado pueden causar preocupaciones en el presente. Si quieres hablar con tu hijo para analizar un recuerdo del pasado, una buena manera de empezar es leer juntos esta historieta de «Los niños de cerebro pleno». A continuación podéis seguir con la conversación de la manera que te parezca oportuna. Aquí tienes unos cuantos ejemplos de cómo empezar:

¿Alguna vez te acuerdas de cuando (te perdimos en el supermercado)? Justo después de ese día, ya no quisiste (quedarte a dormir en casa de la abuela). Ya sé que pensarás que una cosa no tiene nada que ver con la otra, pero es un poco como si cada hecho representara una parte de un rompecabezas y faltaran las piezas del medio. Seguro que si añadimos las piezas que faltan, desaparecería esa preocupación. ¿Quieres probarlo?

Me he fijado en que a veces sucede algo sin importancia y tú reaccionas de una manera muy exagerada, como aquella vez que te disgustaste porque te costaba memorizar las fechas cuando estudiabas para tu examen de historia. ¿Sabías que a veces eso pasa porque tienes recuerdos en el cerebro de los que en realidad no te acuerdas? Esos recuerdos pueden llevarte a sentir enfado o tristeza o miedo ante ciertas cosas, pero como no te acuerdas de que tienes esos recuerdos, no sabes a qué se deben unos sentimientos tan intensos. ¿Verdad que es raro?

Bien, pues, ya sabes cómo se usa Google para buscar información, ¿a que sí? ¿Sabías que hay una parte del cerebro, el hipocampo, que es como una especie de motor de búsqueda? Cada vez que haces algo como (ayudarme a preparar la cena, conocer a gente nueva, subirte a un avión...), tu cerebro hace una pequeña búsqueda de recuerdos que coincidan con esa experiencia. La cuestión es que, como en esta historieta, si tu motor de búsqueda solo encuentra algunos de esos recuerdos, porque los demás están escondidos, ¿no siempre es capaz de encontrar la información adecuada! Por lo tanto, si lo único que recuerdas de cuando preparas la cena conmigo es esa vez en que te quemaste la mano, es posible que no quieras volver a cocinar. Pero como hablamos mucho de eso, también te acuerdas de que te quemaste la mano porque no tuviste cuidado, y porque entonces eras muy pequeño. Así que ahora, cuando tu motor de búsqueda rastrea recuerdos relacionados con cocinar, sabes que ya eres mayor, y que si tienes cuidado, ¡cocinar es una experiencia divertida, que no da miedo!

EJERCICIO PARA NIÑOS DE CEREBRO PLENO: CONFECCIONAR UN LIBRO DE RECUERDOS

Hablar de experiencias perturbadoras para liberar los recuerdos implícitos es una manera de fortalecer la capacidad de tus hijos de sentir más control sobre sus sentimientos. Otra manera de fortalecerla es ayudar a tus hijos a convertir los recuerdos en recuerdos explícitos ya desde el principio.

Ya nos has oído hablar de un libro de los recuerdos para ayudar a tu hijo a retener en la memoria detalles de acontecimientos importantes que de lo contrario podría olvidar con el tiempo. Ésta puede ser una tarea divertida para hacer con tu hijo a la vez que creáis recuerdos felices y explícitos. Quizá también lo induzca a confeccionar más libros de los recuerdos por su cuenta conforme se haga mayor.

Vuestro libro de los recuerdos puede ser de cualquier tipo, desde un álbum de recortes improvisado hasta un álbum de fotos formal, lo que más os apetezca. Después de elegir la experiencia en la que os centraréis, reúne todos los objetos que pueden tener un significado simbólico para tu hijo.

Por ejemplo, si el libro trata de unas vacaciones en familia recientes, puedes incluir fotos, conchas, horarios de trenes, menús de restaurantes, entradas de circo, un mapa, billetes extranjeros, y demás. Como todos los objetos se incluirán en el libro, pide a tu hijo que escriba (o dicte) descripciones. A lo mejor quiere explicar dónde estaba, quién lo acompañaba, qué pensaba, cómo se sentía, qué tiempo hacía, etcétera. Si se acostumbra a fijarse en las distintas partes de su recuerdo del acontecimiento, no solo será más consciente de cómo le afectan sus experiencias del pasado, sino que también empezará a retener recuerdos más detallados de esos momentos especiales de su vida.

Ésta solo es una manera más de ayudar a los niños a ejercitar la memoria y a integrarla convirtiendo los recuerdos implícitos en recuerdos explícitos.

5 Los estados de mí mismo

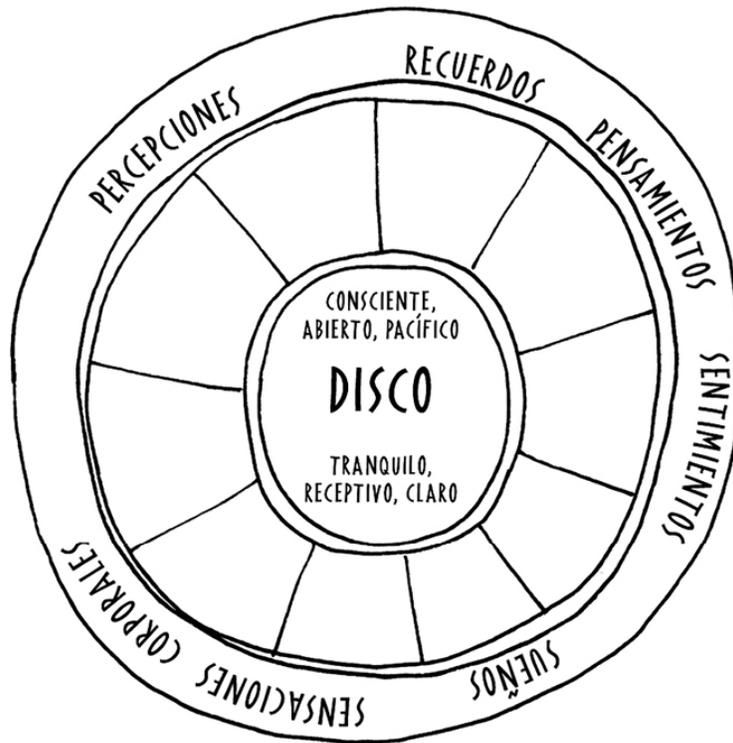
Integrar las muchas partes del yo

Dirigiendo nuestra atención, podemos dejar de estar sujetos a la influencia de factores que están dentro de nosotros y alrededor y pasar a ser nosotros quienes ejerzamos la influencia en ellos. Cuando tomamos conciencia de la multitud de emociones y fuerzas cambiantes que actúan dentro de nosotros y alrededor, podemos reconocer su existencia e incluso aceptarlas como parte de nosotros mismos, pero sin permitir que nos intimiden o nos definan.

El cerebro del niño

Uno de los mayores regalos que podemos hacer a nuestros hijos es dotarlos de la capacidad de comprender su propia mente, así como la mente de los demás. Esta capacidad recibe el nombre de «visión de la mente», término acuñado por Dan en su libro académico *La mente en desarrollo* y analizado detalladamente en su popular obra *Mindsight*. La visión de la mente sirve para vernos y entendernos a nosotros mismos, así como para ver y entender a las personas que forman parte de nuestras vidas. En este capítulo nos centraremos en la primera parte de la ecuación: entender nuestra propia mente. En el próximo capítulo trataremos de la importancia de coger nuestro «yo» y unirnos a otros para convertirnos en «nosotros».

En este capítulo nos centraremos en la rueda de la conciencia. Un recordatorio: tu mente puede concebirse como la rueda de una bicicleta, con un disco en el centro y los rayos irradiándose hacia el aro exterior. El aro representa todo aquello en lo que podemos fijarnos o de lo que podemos ser conscientes: nuestros pensamientos y sentimientos, nuestros sueños y deseos, nuestros recuerdos, nuestras percepciones del mundo exterior, nuestras conexiones con los demás y las sensaciones de nuestro cuerpo.



El disco es el lugar interior de la mente desde el que tomamos conciencia de todo lo que ocurre a nuestro alrededor y dentro de nosotros. El disco es la parte «conocedora» de la conciencia, mientras que el aro es la parte «conocida» en todo su espectro. Desde este disco de la conciencia enviamos un rayo de atención que se fija en los distintos aspectos del aro de nuestra rueda.

ATASCADO EN EL ARO: DISTINGUIR ENTRE «SER» Y «ESTAR»

Si alguna vez has vivido la experiencia de no pegar ojo por la noche a causa de un pensamiento que no puedes quitarte de la cabeza, o has estado obsesionado con una preocupación que te impedía disfrutar de cualquier otra cosa, o te has sentido tan angustiado que tenías un nudo en el estómago, sabes lo que es quedarse atascado en un aspecto del aro de tu rueda de la conciencia. Eso es «perdersé en el aro».

Cuando tu hijo «se queda atascado en el aro», lo más probable es que tenga la atención demasiado puesta solo en unos pocos aspectos del aro (*Esa máscara de la fiesta de disfraces daba miedo. Me preocupa que este año me vaya mal en mates. ¿Y si me olvido de lo que tengo que decir en la*

obra de teatro del colegio?...) y que haya perdido la capacidad de ver la imagen completa; es decir, la variedad de cosas que hay en el aro. En lugar de contemplar el mundo desde la amplia perspectiva de su disco, solo ve los aspectos concretos que crean una actitud crítica y angustia y pierde de vista otros aspectos de su vida que pueden ayudarlo a sentirse más equilibrado y feliz.

El disco nos permite ver de una manera flexible y amplia que somos conscientes de nuestras vidas. Perdernos en el aro puede darnos una sensación de rigidez y restricción. La cuestión es equilibrar la experiencia proporcionada por el disco y el aro: vincular los dos en lo que se llama una «conciencia integrada». Los adultos pueden probar a hacerlo en la página web de Dan (DrDanSiegel.com), y los adolescentes pueden experimentarlo directamente con el libro de Dan, *Tormenta cerebral*, mientras que en *El cerebro del niño* ofrecemos esta útil imagen de la mente para aplicarla a los niños.

Cuando el niño se atasca en un estado en que únicamente es consciente de lo que no va bien, es posible que no vea la diferencia entre «ser» y «estar». A un niño puede costarle entender la diferencia entre decir «*Estoy* tonto» y «*Soy* tonto». Eso puede llevarlo a definirse a sí mismo por la manera en que se siente en ese momento. «*Estoy* nervioso» o bien «Hoy *estoy* triste» puede convertirse, en lugar de eso, en «*Soy* nervioso» o «*Soy* triste». Los sentimientos vienen y se van; pero la identidad expresada en forma de «soy» puede parecer fija e inalterable. Dicho de otro modo, el estado mental momentáneo de tu hijo –el *estado* temporal en que se encuentra– se percibe en lugar de eso como un *rasgo* permanente que define quién es como persona.

ESTADOS, RASGOS, Y TU HIJO

Empecemos por analizar las quejas más habituales de tus hijos. En el espacio que encontrarás justo debajo, escribe sus quejas sobre cualquier cosa, como sus hermanos, su situación, lo que dicen de sí mismos (*Me aburro; Es mala; Odio las mates; Juego muy mal al hockey/fútbol...*).

Como has visto en capítulos anteriores, tomar conciencia de tus propias pautas de conducta te ayuda no solo a entenderte mejor, sino también a modelar la conciencia que deseas desarrollar en tus hijos. Ser consciente permite elegir y cambiar.

TU PROPIA RUEDA DE LA CONCIENCIA

Usando la lista que acabas de hacer, vamos a ayudarte a crear tu propia rueda de la conciencia. Puedes dibujarla para que se parezca a las que presentamos aquí.

En la versión convencional del uso de la rueda (dirigida a adolescentes y adultos), verás que el aro está dividido en cuatro secciones: los cinco sentidos, desde la vista hasta el tacto; las sensaciones internas del cuerpo; las actividades mentales de las emociones, los pensamientos, los recuerdos y las creencias; y la sensación de conexión dentro de las relaciones con los demás. El rayo representa la atención, y se puede desplazar para fijar la atención que parte del disco del conocimiento consciente en cualquier aspecto concreto del aro de aquello que puede conocerse. Este marco puede sentar las bases de la manera en que analices los elementos de tu propio aro, enviando un rayo de atención a las muy diversas cosas que hay en él.

Para los niños, es posible que el enfoque más adecuado sea tener solo un aro muy abierto, lo cual les da libertad para fijar el rayo de la atención en cualquier cosa que sea pertinente para ellos en un momento dado.

Sea lo que sea que elijas para ti, no es importante que quede mejor o peor, siempre y cuando te ayude a reflexionar acerca de tus propios pensamientos y sentimientos, y acerca de dónde fijas la atención.

Empieza definiendo unos cuantos aspectos del aro. Coge los sentimientos negativos que has mencionado antes, los que realmente te sacan de quicio, y anótalos en el aro de la rueda. Pero al mismo tiempo añade los aspectos

positivos de tu vida. Es tan importante reconocer cosas pequeñas, por ejemplo, «*Esta mañana se han peleado menos en el desayuno*» u «¡Hoy he encontrado tiempo para *hacer los ejercicios de este libro!*», como cosas de mayor trascendencia, por ejemplo, «Mi hija está volviéndose muy responsable» o «*Mi hijo empieza a tranquilizarse él solo cuando se enfada*».

Después de definir en tu aro estos aspectos, vuelve a pensar en todo aquello que te altera o te saca de quicio. Dedicar un momento a fijarte en cómo percibes esas quejas ahora que las ves desde la perspectiva de tu vida en general.

No es que debas negar tus sentimientos y experiencias menos agradables. Al contrario, es importante que los analices y te enfrentes a ellos. Pero, al contemplar tu vida en general, es menos probable que esos sentimientos negativos constituyan tu perspectiva general. Te darás cuenta de que muchos de ellos son estados mentales pasajeros, en oposición a los rasgos que describen quién eres en realidad.

EL PODER DE LA ATENCIÓN CENTRADA

Aquí lo importante es plantearse cómo y dónde centramos la atención. Podemos optar por analizar los aspectos positivos y alentadores del aro en cualquier momento, no con la intención de dejar de lado los más negativos, sino para asegurarnos de que estamos manteniendo el equilibrio y tenemos una perspectiva completa.

Recordarás que en *El cerebro del niño* tratamos el concepto de la neuroplasticidad, o de cómo el cerebro cambia físicamente en función de lo que experimentamos y de aquello en lo que fijamos la atención. Recuerda que las neuronas que se encienden al mismo tiempo se conectan entre sí al mismo tiempo. En otras palabras, nuestras experiencias y pensamientos activan a nuestras neuronas —o las células del cerebro—, lo que a su vez permite que se establezcan nuevas conexiones entre las neuronas que se han activado al mismo tiempo.

**LAS NEURONAS QUE
SE ENCIENDEN
AL MISMO TIEMPO
SE CONECTAN ENTRE SÍ
AL MISMO TIEMPO**

Eso explica por qué, al centrarnos solo en aspectos concretos de nuestro aro, y no en otros, nos quedamos atascados ante ciertas emociones y preocupaciones. Conceder toda nuestra atención a un aspecto determinado del aro no solo tendrá un efecto en nuestra psique y en nuestro estado de ánimo, sino también en el propio cerebro. Sin embargo, si aprendemos a desplazar el foco de atención, podemos aprender también a alterar nuestro estado de ánimo. Si te dedicas cada día a la práctica reflexiva de la rueda de la conciencia (que puedes encontrar en la página web de Dan), ¡aprenderás a desarrollar esta capacidad de ser más consciente, fortalecer tu mente en sentido literal e integrar tu cerebro!

Integrar significa vincular las distintas partes. Y eso es lo que acabas de hacer al centrar la atención en aspectos del aro diferentes y más reafirmantes. Puede que te hayas quedado atascado en un aspecto del aro que te ha puesto de mal humor, por ejemplo, porque es el final de un largo día y tu hijo se ha negado a bañarse (una vez más); pero acto seguido has dedicado unos minutos a contemplar todas las partes de tu vida y has podido desplazar la atención hacia el hecho de que por fin tu hija ha dejado de usar pañales o de que hoy has comido con un viejo amigo.

Escribe ahora sobre esa experiencia. Explica cómo han cambiado las cosas para ti, emocionalmente, al desplazar la atención, así como cualquier otra cosa que hayas observado al definir los puntos de tu rueda de la conciencia.

Ya sabemos que no es fácil pasar por alto determinados problemas. A veces «nos quedamos atascados en el aro» y somos incapaces de centrar la atención en nada salvo en un desagradable aspecto del aro (*la preocupación por un ascenso en el trabajo, la inquietud por la conducta de tu hijo en el colegio, el estrés por el pago de las facturas...*). No pretendemos ser simplistas, y no estamos diciendo que siempre sea fácil centrar la atención en los aspectos positivos cuando tenemos la sensación de que la vida nos está aplastando. Pero cuanto mayores sean la angustia y el estrés que sientes cuando centras la atención en estos problemas, más creará tu cerebro vías neurales que vinculen las asociaciones negativas con esos problemas, y más natural será para ti reaccionar con angustia y estrés.

Así pues, aunque no sea fácil, te harás un gran favor si simplemente te ejercitas en desplazar tu centro de atención hacia los aspectos más positivos de tu rueda. Hacerlo de manera regular puede ser una práctica excelente que mejore tu vida. El resultado será que no solo verás que tienes sentimientos más felices y serenos, sino que también fortalecerás la capacidad de tu cerebro para alterarse automáticamente cuando se inicien los pensamientos estresantes.

VOLVER AL DISCO

Cuando centras la atención y cambias tu estado mental y emocional, estás volviendo al disco de tu rueda. Recuerda que el disco ayuda a crear un estado de integración en el que no sientes caos ni rigidez, sino más bien

Al volver a tu disco, no solo gozas de una visión más positiva de la vida, sino que también eres capaz de abordar las situaciones difíciles desde un estado de conciencia abierta, en lugar de un estado de estrés.

Estrategia del cerebro pleno n.º 8: Deja pasar las nubes de las emociones

Como adultos, somos conscientes de que los sentimientos son pasajeros, que vienen y se van. Por experiencia, sabemos que unas veces podemos estar alegres y otras enfadados, y que esos sentimientos, por intensos que sean, al final cambiarán. Pero nuestros hijos no siempre lo saben. Necesitan nuestra ayuda para entender que incluso emociones abrumadoras como el miedo, la frustración y la soledad son estados pasajeros, no rasgos duraderos.

Ten en cuenta que aunque quieras que tus hijos sepan que sus sentimientos no son permanentes, no significa que debas restar importancia a sus emociones. Todos los sentimientos –tanto los tuyos como los de tus hijos– deben tomarse en serio y respetarse. Al hacerlo, les demuestras que está bien tener sentimientos a la vez que los ayudas a ver que los sentimientos al final acaban cambiando. Cuanto más entiendan los niños este concepto, menos probabilidades habrá de que se queden atascados en el aro de su rueda y más probabilidades habrá de que vivan su vida y tomen decisiones desde el disco.

Estrategia n.º 8

EN LUGAR DE RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR...



... INTENTA ENSEÑAR QUE LOS SENTIMIENTOS VIENEN Y SE VAN



PLANTA

DAR RIENDA SUELTA A LOS SENTIMIENTOS: UN EJERCICIO GUIADO

He aquí un ejercicio de visión de la mente para ayudarte a experimentar directamente la idea de las emociones cambiantes:

Repasa lo que has escrito antes, cuando has hecho la lista de las emociones negativas en las que a veces te quedas atascado. Elige uno de esos aspectos del aro para pensar en él; luego cierra los ojos e imagina que la emoción negativa es una nube. Céntrate en esa nube y fíjate en los detalles. ¿De qué tamaño es? ¿Es gris y parece una nube de tormenta? O tal vez es blanca y esponjosa. ¿Sus contornos están bien definidos o es delgada e informe? ¿Qué sientes cuando la ves? ¿Percibes malos augurios y una sensación de amenaza, o te parece algo más débil, una nube baja y triste? No juzgues a tu nube, ni lo que deberías sentir al respecto. Simplemente toma nota de todo aquello en lo que te fijas. Mientras percibes esas sensaciones, reconoce que la nube es importante y real, algo digno de atención, igual que lo son todas tus emociones.

Como ocurre con cualquier nube que ves en el cielo, a veces puede dar la impresión de que tu nube no se mueve y permanece siempre en el mismo sitio. Pero si sigues observándola, verás que en realidad está en movimiento y al final acabará desapareciendo. Puede que te asalten pensamientos mientras realizas esta visualización («Esto sí que es raro»; «Mi nube es enorme, no se moverá nunca»; «¿Cuánto tiempo tengo que hacer esto?») Permite que esos pensamientos, igual que tu nube, penetren en tu conciencia sin juzgarlos. Luego deja que se muevan hasta que salgan de tu conciencia. Verás que cuando desaparezcan, aparecerán pensamientos nuevos («¡No debo juzgar a mi nube!»; «Estoy cansado»; «Vaya, mi nube es cada vez más pequeña»...) También ahora deja que surjan esos pensamientos y que sigan su curso. Haz este ejercicio durante uno o dos minutos, o hasta que veas que tu nube se aleja y desaparece.

Cuando abras los ojos, escribe acerca de tu experiencia. ¿Qué sentiste cuando desapareció la nube? ¿Surgieron otras emociones en su lugar? ¿Te ha quedado una sensación de vacío? ¿De alivio? ¿De agitación?

Acepta que lo más probable es que esta nube vuelva a aparecer (incluso es posible que regrese enseguida), pero si, cuando aparece, permites que siga su curso y se aleje, te darás cuenta de que solo es una de las muchas emociones que vienen y se van.

Una meditación guiada como ésta es un ejercicio maravilloso para los niños. Debes elegir un lugar tranquilo y cómodo donde no os molesten y hablar con voz serena y afectuosa para que tu hijo se relaje. Si sugieres imágenes o haces preguntas, dale a tu hijo tiempo para que piense en lo que dices, no para que pueda contestarte, sino solo para que pueda conectar con tus palabras. Puedes emplear el concepto que acabamos de describir, o seguir un guión como éste:

Cierra los ojos y respira profunda y lentamente... deja que entre el aire por la nariz... 1, 2, 3, 4, 5. Y ahora expúlsalo por la nariz. Vuelve a llenar los pulmones, respirando por la nariz... 1, 2, 3, 4, 5 y expulsa el aire por la nariz... 1, 2, 3, 4, 5.

Bien. Mientras sigues respirando profundamente, deja que tu cuerpo se relaje en la silla (cama, sofá...). Ahora imagina que lo que te angustia (tu preocupación por la clase de gimnasia, tu pelea con tu amigo...) es una nube en el cielo.

Mira esa nube detenidamente. ¿Ves detalles? No tienes que contármelos si no quieres; basta con que te fijes en lo que ves, sea lo que sea. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. Puede ser una nube blanca, esponjosa... o quizá veas una nube oscura, de tormenta. Cuando la miras, ¿parece alta y lejana, o es más bien baja y cubre casi todo el cielo? ¿El aspecto de tu nube te produce alguna sensación en el cuerpo? ¿Sientes eso en alguna parte de tu cuerpo en especial? ¿Puedes poner la mano en el lugar donde están esas sensaciones?

A veces nuestras nubes nos producen un sentimiento de tristeza, o de frustración, o quizá incluso de enfado. Sea lo que sea que veas, solo tienes que tomar conciencia

de ello. No es necesario cambiar o juzgar tus pensamientos: están todos bien. Ahora vuelve a centrar la atención en tu nube. Te recuerdo que tu nube es real e importante, y es algo a lo que debes prestar atención, igual que a todas tus emociones.

Mientras estás aquí sentado y ves la nube pasar por el cielo, ¿cambia de forma o color? ¿Se mueve deprisa o parece permanecer inmóvil en el mismo sitio? Recuerda que a veces da la impresión de que las nubes van a quedarse ahí eternamente, pero siempre están en movimiento, aunque no lo notemos. Mientras inspiras profundamente y expulsas el aire, puedes imaginar que alejas las nubes de tormenta a fuerza de soplidos. Con el tiempo, todas las nubes acaban alejándose, y luego aparecerán otras nuevas, ¡igual que los sentimientos nuevos!

Eso es lo que quiero que imagines ahora, tu nube se ha alejado, perdiéndose de vista, y poco a poco empiezan a aparecer otras nuevas. Tienen un aspecto distinto y te producen una sensación diferente de la que acabas de ver. Hay muchas, y llenan el cielo delante de ti. Algunas son grises y oscuras, otras blancas y tenues, y también se ve mucho cielo azul.

Es posible que esa primera nube, con todos los pensamientos y las sensaciones que trae, vuelva otra vez; incluso es posible que vuelva pronto. Pero ahora ya sabes que las nubes y los sentimientos se parecen: vienen y se van. Ninguna nube se queda en tu cielo para siempre.

Inspira profundamente otra vez ... 1, 2, 3, 4, 5. Y expulsa el aire despacio... 1, 2, 3, 4, 5. Vuelve a centrar la atención en el lugar cómodo en el que estás sentado (la silla, tu cama, el sofá) y abre lentamente los ojos.

Estrategia del cerebro pleno n.º 9: La criba: presta atención a lo que pasa dentro

Esta estrategia, como buena parte del contenido de *El cerebro del niño*, tiene que ver con la toma de conciencia. Para que los niños desarrollen la visión de la mente y luego ejerzan una influencia en los distintos pensamientos, deseos y emociones que se agitan dentro de ellos, primero necesitan ser conscientes de lo que están experimentando en realidad. Eso significa que uno de nuestros cometidos más importantes como padres es ayudar a nuestros hijos a reconocer y entender los distintos aspectos del aro de su particular rueda de la conciencia.

Recordarás que la criba ayuda a nuestros hijos a prestar atención a las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que los afectan. Esta tabla te ofrece un recordatorio visual fácil de cómo se desglosa esta estrategia.

Criba	Descripción	Ejemplo
Sensaciones	<i>Al prestar atención a tus sensaciones físicas, eres más consciente de lo que ocurre en tu cuerpo.</i>	<i>Un nudo en el estómago puede ser indicio de nervios. La garganta tensa puede significar tristeza. La mandíbula apretada puede deberse a la ira.</i>
Imágenes	<i>Las imágenes influyen en tu manera de ver el mundo e interactuar con él. Ser consciente de eso te ayuda a controlar y reducir el poder que las imágenes tienen sobre ti.</i>	<i>Es posible empezar a controlar las imágenes de experiencias del pasado (que dan miedo, vergüenza, o que generan confusión) y las imágenes inventadas (de sueños, libros...). Mira la ilustración de la página contigua.</i>

Criba	Descripción	Ejemplo
Sentimientos	<p><i>El desarrollo de un vocabulario rico y descriptivo para hablar de la complejidad de tus emociones te permite expresarte plenamente y ser comprendido en profundidad.</i></p>	<p><i>Ayudar a los niños a pasar de una vaga noción de que están «enfadados» o «tristes» a tener el vocabulario descriptivo que les permita saber exactamente cuándo sienten «angustia», «celos» o «entusiasmo». La siguiente ilustración es especialmente útil para ayudar a los niños pequeños.</i></p>
Pensamientos	<p><i>Aprender a prestar atención a los pensamientos que se te pasan por la cabeza y entender que no tienes que creértelos todos. Eso te permite desviar la atención de los aspectos de tu aro que son limitadores y dirigirla hacia aquellos que llevan a la felicidad y el crecimiento.</i></p>	<p><i>Lo que pensamos, lo que nos decimos, nuestras creencias y cómo nos contamos la historia de nuestras vidas, empleando palabras. Rebatir las ideas que no son sanas ni útiles para ti. Buscar una perspectiva más optimista en la conversación negativa contigo mismo que te inmoviliza.</i></p>

SENTIMIENTOS



alegría



enfado



celos



decepción



entusiasmo



tristeza



curiosidad



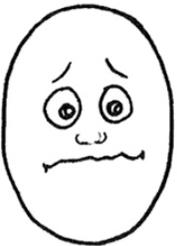
frustración



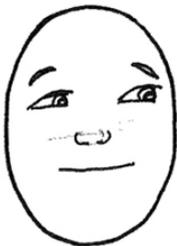
asco



miedo



nerviosismo



timidez



cansancio



culpa



sorpresa

Enseñando a nuestros hijos a cribar la actividad de su mente, les mostramos cómo pueden reconocer los distintos aspectos del aro que actúan dentro de ellos y los ayudamos a adquirir una mayor percepción y control de sus vidas.

UN EJERCICIO DE CRIBA

Como ocurre con todo aquello que quieres enseñar, experimentarlo antes tú mismo te permitirá comprenderlo más a fondo y transmitirlo más fácilmente a los demás. Así pues, dedica un momento a intentar cribar tu propia mente. Ahora no te preocupes por recibir una compensación concreta y directa. En este ejercicio se trata más bien de entrar en contacto con lo que ocurre dentro de ti. Es posible que surja algo que quieras abordar o en lo que quieras pensar más adelante, pero la finalidad es que solo te fijes en lo que hay.

Inicia esta reflexión buscando un lugar tranquilo y sin interrupciones. A continuación, cierra los ojos y fija primero la atención en las sensaciones físicas de las que seas consciente. Puede que te resulte más fácil observar tu cuerpo de la cabeza a los pies (o al revés) si no destaca ninguna sensación concreta. Anota las sensaciones que percibas («Siento tensión y agitación en el estómago»; «Tengo la cabeza cansada y confusa»; «Estoy relajado»; «Me pesan los pies»...) y si sientes que esas sensaciones guardan relación con algo que merece atención («La tensión en el estómago me recordó que estoy enfadada con mi hermana», «El cansancio y la confusión me indican que hoy no he comido»...). Si quieres, puedes anotar lo que has percibido:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acto seguido, fijate en las imágenes que te vienen a la cabeza. De nuevo cierra los ojos y relájate. ¿Se te presenta alguna imagen? Tal vez veas imágenes de algo que ha sucedido en ese mismo día, o de tus sueños, o quizá incluso de tu infancia. Permanece así un par de minutos, fijándote en todo lo que se te aparezca. Las imágenes que veas pueden representar experiencias tanto difíciles como positivas. Algunas pueden desaparecer enseguida, mientras que otras se resistirán a marcharse. A veces son simbólicas; en otras, la referencia es muy directa. Pueden darte una indicación de lo que te hace sufrir o de aquello en lo que fijas la atención o de lo que te mantiene atascado en tu aro. Dedicar un momento a escribir lo que has observado:

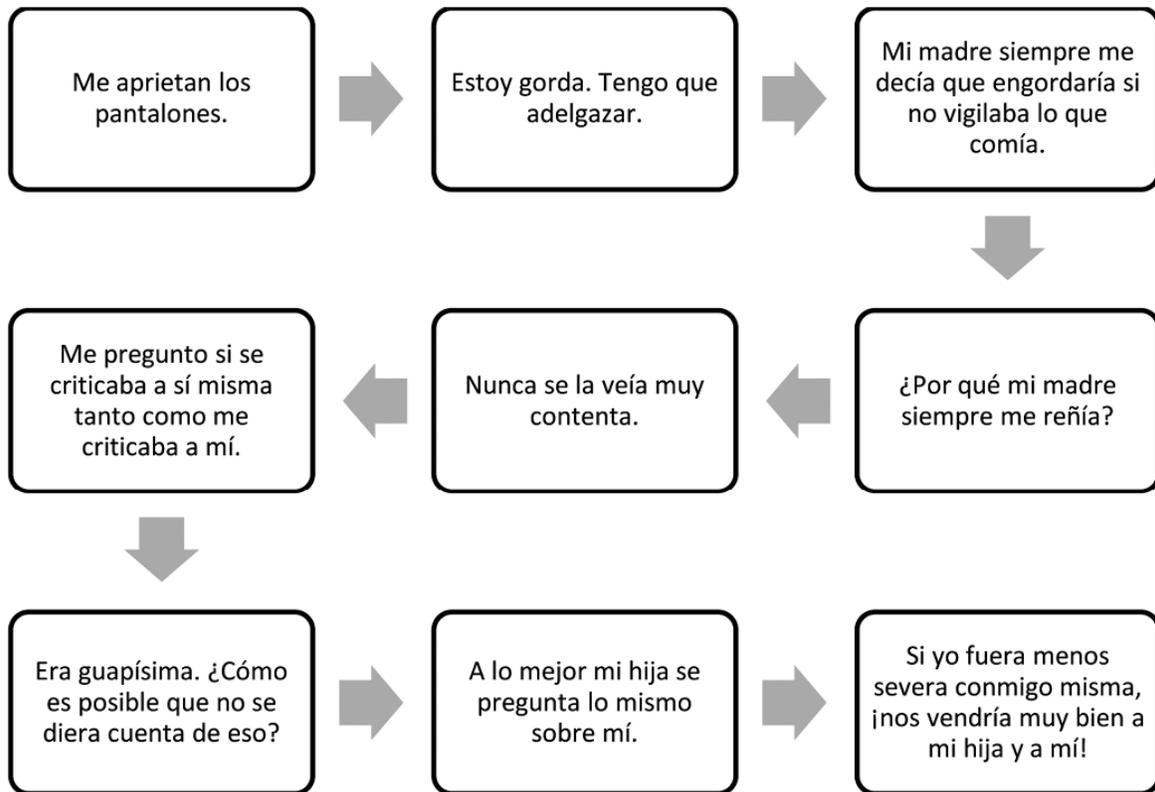
Cuando estés listo, procede a cribar tus sentimientos y emociones. Esto a veces puede ser difícil para las personas que no están acostumbradas a analizar sus sentimientos y que se encuentran más cómodas con el

pensamiento lógico del cerebro izquierdo. Recuerda que todos los sentimientos son aceptables, pero a algunas personas esto puede causarles cierta incomodidad, según cómo se expresaran las emociones en su infancia. Ten paciencia contigo mismo, y procura no juzgar tus sentimientos cuando repares en ellos.

Fíjate en tus sentimientos durante tanto tiempo como te sientas cómodo; cuando acabes, puedes anotar lo que has percibido:

Por último, céntrate en tus pensamientos. Recuerda que los pensamientos pueden ser aquello en lo que pensamos, lo que nos decimos a nosotros mismos, nuestras creencias y cómo narramos la historia de nuestras vidas. Quizá descubras que cuando fijas la atención en los pensamientos, éstos te permiten entender mejor las razones por las que reaccionas de una manera determinada o tienes ciertas creencias.

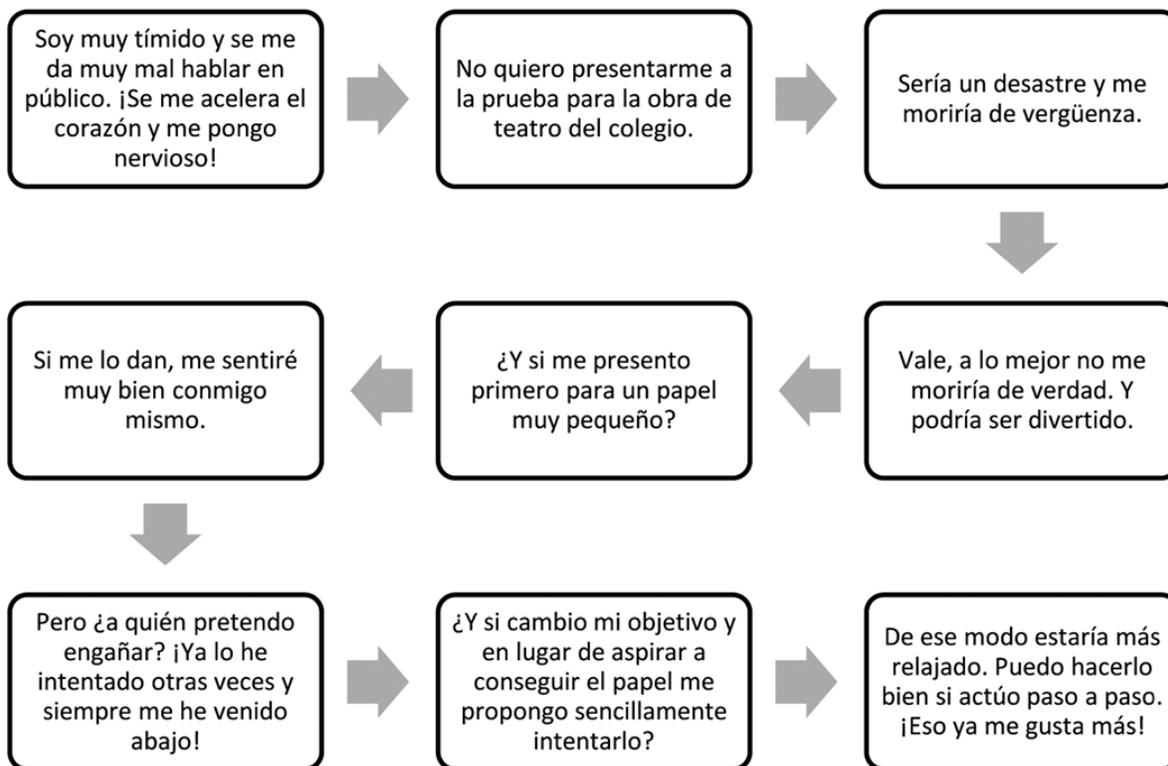
Por ejemplo, echa un vistazo a este diagrama de flujo de un modelo de pensamiento surgido en el caso de una paciente adulta de Tina cuando hizo esta reflexión.



Antes de aprender a prestar atención al curso de sus pensamientos, esta mujer a menudo se quedaba atascada en el aro con la idea de «*Estoy gorda. Tengo que adelgazar*». Pero en cuanto empezó a cribar sus pensamientos, intentó sencillamente tomar conciencia de los pensamientos que le surgían. Esto finalmente la llevó a darse cuenta de algo acerca de sí misma (y de su madre); esa toma de conciencia le permitió empezar a liberarse de un modelo de pensamiento negativo y así pudo volver a su disco.

A veces los pensamientos son inconexos y no llevan a ningún descubrimiento. ¡No pasa nada! ¡No te presiones en busca de una epifanía! Solo queremos que te sientas cómodo al fijarte en tus pensamientos y que seas consciente de que no tienes que creerte cada pensamiento que se te pase por la cabeza.

De hecho, una aptitud importante que puedes desarrollar mientras aprendes a prestar más atención a tus pensamientos es la de rebatir aquellos que no ayudan en nada o no son sanos y dirigir tu atención hacia los que te hacen feliz o te llevan al logro de tus objetivos. Ante una situación que le da miedo, un niño mayor aplicaría esta aptitud de la siguiente manera:



Ver que es posible rebatir un pensamiento –aunque sea un pensamiento en el que estás atascado– puede darte una enorme sensación de control tanto a ti como a tu hijo. Entender que tus pensamientos no tienen que controlarte y que puedes intervenir en lo que sientes es una lección muy capacitadora.

Ahora que has entendido esto, haz un alto para sentarte tranquilamente y fijarte durante un momento en los pensamientos que van pasando por tu cabeza. Síguelos. Rebátelos si es necesario; observa hacia dónde conducen; toma conciencia de cómo te hablas a ti mismo y de cómo hablas sobre ti mismo y tu vida. Hazlo durante tanto tiempo como te sientas cómodo y luego escribe lo que se te haya ocurrido.

Al volver la vista atrás para repasar este ejercicio de criba, tal vez quieras investigar más a fondo ciertas sensaciones, imágenes, sentimientos o pensamientos que han sido más intensos que otros. Puedes ir a ver a parientes de mayor edad que recuerden ciertos detalles, hablar con un terapeuta profesional, pedir apoyo a un amigo íntimo, o cualquier otra cosa.

AYUDAR A TUS HIJOS A CRIBAR Y DESPLAZAR

Ahora que has experimentado personalmente lo que se puede conseguir con el ejercicio de criba y cómo puede ayudarte a desarrollar la visión de la mente, piensa en la utilidad de ese proceso para tus hijos. Al enseñar a nuestros hijos a CRIBAR la actividad de su mente, los ayudamos a conocer las distintas fuerzas que actúan dentro de ellos y a tener una mayor percepción y control de sus vidas. El ejercicio de criba también sirve para que los niños entiendan la importante lección de que nuestras sensaciones corporales moldean nuestras emociones, y nuestras emociones moldean nuestro pensamiento, nuestras percepciones y las imágenes en nuestra mente. *En otras palabras, todos los aspectos en el aro –las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos– pueden influir en los demás aspectos, y juntos crean nuestro estado de ánimo.*

Veámoslo de manera específica poniendo nombre a las situaciones conflictivas a las que se enfrenta tu hijo y viendo cómo puedes responder ante cada situación. ¿A qué miedos o situaciones conflictivas se enfrenta tu hijo? ¿Cómo puedes ayudarlo a que aprenda a entenderse mejor a sí mismo y a fijar la atención de modo que pueda asumir el control de sus emociones y sus reacciones ante su mundo? Piensa en cada uno de los elementos que intervienen mientras ayudas a tu hijo a cribar y *desplazar* su manera de ver las situaciones que le resultan conflictivas. Te ofrecemos un par de ejemplos

para ayudarte a empezar; luego ya podrás rellenar el resto de la tabla con los detalles concretos que se adapten a tu familia.

Situación conflictiva n.º 1
<i>Ansiedad de separación cuando lo dejan en el colegio</i>
Soluciones de la CRIBA para la situación conflictiva n.º 1
<p>SENSACIONES: Llegad al colegio con tiempo suficiente para encontrar un lugar tranquilo donde sintonizar con las sensaciones desagradables que siente antes de que lo dejen. Pídele que imagine que mete esas sensaciones en un globo y que luego hincha el globo imaginario respirando profundamente (inspirando por la nariz, expulsando el aire por la boca). Cuando el globo esté hinchado, debe soltarlo –junto con las sensaciones desagradables– para que se aleje volando. A continuación, pídele que conecte con la sensación de relajación en su cuerpo y su cerebro.</p>
<p>IMÁGENES: En un momento de tranquilidad con tu hijo, pídele que describa las imágenes que se le ocurren cuando piensa en su llegada al colegio. Ayúdalo a convertir las imágenes que dan miedo en imágenes tontas, o las imágenes tristes en imágenes felices, hablando de lo que necesita cada imagen para convertirse en su contrario. (Véase la siguiente historieta.)</p>
<p>SENTIMIENTOS: Haz una lista con tu hijo de todo lo que le hace sentirse bien en el colegio. Juntos, confeccionad un libro de imágenes que podéis leer cada mañana antes de ir al colegio. Recuérdale que su preocupación cuando su papá o su mamá lo dejan en el colegio es real, pero eso solo forma una pequeña parte de su día. El resto del día en el colegio es lo que constituye ese libro. Cada vez que leáis el libro, su cerebro construirá conexiones neurales más fuertes con las sensaciones agradables que tiene en el colegio.</p>

Situación conflictiva n.º 1

Ansiedad de separación cuando lo dejan en el colegio

Soluciones de la CRIBA para la situación conflictiva n.º 1

PENSAMIENTOS: Enseña a tu hijo que no debe creerse todo lo que piensa, y pídele que imagine que habla con su cerebro cada vez que lo oye hacer comentarios que son de poca ayuda. Recuérdale que puede rebatir los pensamientos de su cerebro. Incluso puedes decirle que ponga nombre a esa voz negativa dentro de él. Al convertirla en un personaje tonto, se disuelve parte de la tensión y al mismo tiempo lo ayudas a sentir que controla la situación. Cuando empieza a alterarse en el camino al colegio, habla de esa voz negativa en broma y con delicadeza: «*¿Ya está Pedrito el Pelmacito dando la vara otra vez? ¡Pero si Pedrito el Pelmacito no sabe nada de tu colegio! Oye, Pedrito el Pelmacito, ya está bien de decirle a Fred que mamá no volverá... ¡siempre estás intentando engañarlo! Fred, ¿qué quieres decirle a Pedrito el Pelmacito?*» Pídele a tu hijo que escriba (o te diga) todo lo que piensa acerca de su llegada al colegio. Ponlo en dos columnas, una para los pensamientos útiles, otra para los que no le son de ayuda. Luego mantén una conversación con Pedrito el Pelmacito (o cualquiera que sea el nombre que deis a esa voz negativa).

Situación conflictiva n.º 2

Soluciones de la CRIBA para la situación conflictiva n.º 2:

SENSACIONES:

IMÁGENES:

Situación conflictiva n.º 2
Soluciones de la CRIBA para la situación conflictiva n.º 2:
SENTIMIENTOS:
PENSAMIENTOS:

Situación conflictiva n.º 3
Soluciones de la CRIBA para la situación conflictiva n.º 3:
SENSACIONES:
IMÁGENES:
SENTIMIENTOS:
PENSAMIENTOS:

Dado que en el ejercicio de CRIBA se integran todas las partes del sistema –la física, la mental y la emocional–, el proceso de examinar los distintos aspectos de la manera en que nos afectan los acontecimientos puede ser muy eficaz para ayudar a tu hijo a salir del atasco cuando se enfrenta a situaciones conflictivas que lo abruma especialmente.

Estrategia n.º 9

EN LUGAR DE «RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR»...



... INTENTA USAR LA VISIÓN DE LA MENTE PARA CONTROLAR LAS IMÁGENES





EL JUEGO DE LA CRIBA

Otra manera de ayudar a tu hijo a comprender el ejercicio de CRIBA es convertirlo en un juego. Puede que recuerdes este juego de *El cerebro del niño*. La próxima vez que dispongas de unos minutos en el coche con tus hijos, empieza el juego haciendo preguntas que faciliten el proceso del ejercicio de CRIBA.

TÚ: Voy a decir algo sobre lo que están expresando las sensaciones de mi cuerpo. Tengo hambre. ¿Y tú qué? ¿Qué cuenta tu cuerpo?

TU HIJO: El cinturón de seguridad me rasca el cuello.

TÚ: Ah, ésa sí que es buena. Enseguida te lo arreglo. ¿Y qué me dices de las imágenes? ¿Qué imágenes pasan por tu cabeza? Estoy acordándome de esa escena graciosísima de la obra de teatro de tu cole, y de cuando tú llevabas ese sombrero tan divertido.

TU HIJO: Yo estoy pensando en el tráiler que vimos de aquella película nueva. Ya sabes, la de los extraterrestres.

TÚ: Sí, tenemos que ir a verla. Y ahora los sentimientos. Me hace mucha ilusión que mañana vengan los abuelos.

TU HIJO: ¡A mí también!

TÚ: Vale, y ahora... vamos a cribar los pensamientos. Acabo de pensar que necesitamos leche. Tendremos que parar a comprar antes de ir a casa. ¿Y tú qué?

TU HIJO: He estado pensando que Claire debería hacer más tareas en casa que yo, porque es mayor.

TÚ: (sonriendo) Me alegro de que se te dé tan bien proponer ideas. Tendremos que pensar un poco más en eso.

Aunque se digan tonterías, el juego de la criba es una buena manera de conseguir que tus hijos se ejerciten en prestar atención a su paisaje interno. Y recuerda que solo con hablar de la mente, ayudas a desarrollarla.

Estrategia del cerebro pleno n.º 10: Ejercita la visión de la mente: el regreso al disco central

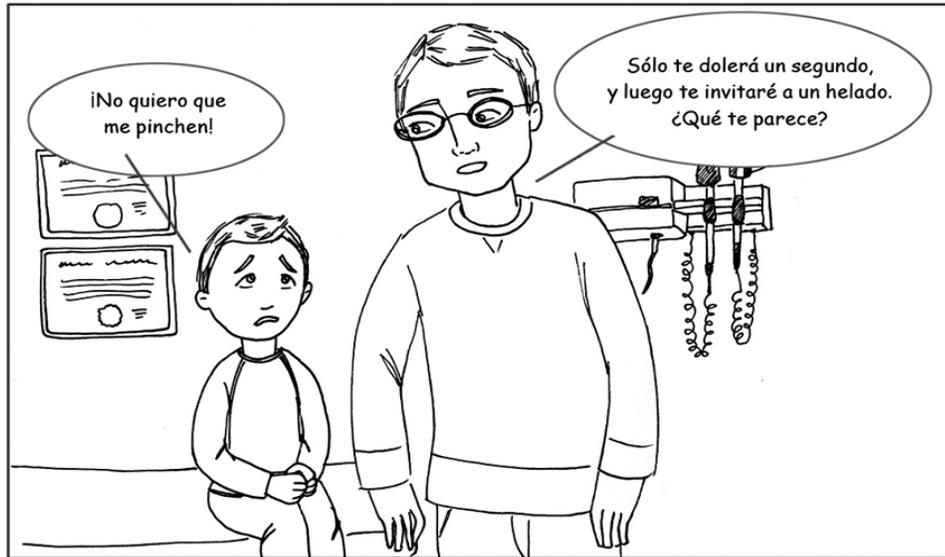
Cuando los niños se obsesionan con algo que les hace sufrir (un conjunto de aspectos en su rueda de la conciencia), podemos enseñarles a desplazar el centro de atención para que estén más integrados. De ese modo podrán ver que sus sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos no tienen por

qué *controlarlos*, sino que son ellos quienes pueden *decidir* cómo van a pensar y lo que van a sentir con respecto a sus experiencias.

Aunque este concepto puede parecer atractivo y sencillo, en realidad no es algo que se dé de manera natural en los niños, ¡ni siquiera en muchos adultos! Sin embargo, sí puedes enseñar a tus hijos a desplazar su mente hacia el disco y a centrar su atención en diversos aspectos del aro. Al ofrecerles herramientas y estrategias para calmarse y para integrar sus numerosos sentimientos y deseos, estás proporcionándoles los medios para desarrollar la visión de la mente, lo cual los ayuda a estar más centrados y a fijar más la atención. Desde ese estado de conciencia abierta y flexible (su disco), pueden ver los muchos y diversos aspectos en el aro que afectan a sus emociones y su estado de ánimo. El disco no solo es el inicio de una conciencia clara, sino que a la larga, conforme vayan haciéndose mayores, es una fuente de sabiduría.

Estrategia n.º 10

EN LUGAR DE RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR...



... EJERCITA LA VISIÓN DE LA MENTE



WYLLH

Una herramienta útil para la visión de la mente es una actividad reflexiva sencilla que puede ayudar a los niños (¡o a sus padres!) a ser más conscientes del momento actual. Recuerda los dos ejercicios que explicamos en *El cerebro del niño*, el de la respiración y el de estar debajo del agua, con serenidad, mientras las olas rompen en la superficie. Va muy bien realizar esta clase de ejercicios con tus hijos, o tú solo, para volver al disco de la conciencia.

Desarrollar la aptitud de estar presente, o de volver a un estado de conciencia sereno, es maravilloso. Para enseñarla a tus hijos, debes recordarles que las cosas son mucho más fáciles *para ellos* en los momentos en que se sienten serenos y pueden pensar con claridad. Cuando se ven atrapados en pensamientos y emociones que los alejan de ese estado, pueden atascarse en la rueda, poniendo la atención solo en algunos aspectos de su vida en lugar de ver la imagen completa. Como esa manera de vivir no es especialmente agradable (para nadie), debes proporcionar a tus hijos las herramientas necesarias para desatascarse y volver al disco: su lugar natural de conciencia abierta y pacífica. Solo desde esa perspectiva dispondrán de las aptitudes racionales necesarias para resolver la causa de su malestar.

Aunque este ejercicio comienza como si fuera una meditación, a la larga tu hijo podrá practicarlo en cualquier sitio, no solo cuando esté tumbado en una habitación tranquila. Sin embargo, cuando lo hagáis por primera vez, busca un lugar tranquilo donde puedas estar con tu hijo y empieza diciéndole que respire hondo unas cuantas veces (inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca). Luego puedes decir algo así:

Sigue respirando profundamente y primero centra la atención en tu cuerpo. Aunque no lo hayas notado antes, ahora empiezas a tomar conciencia de una calma cada vez más profunda dentro de ti, un lugar en el que sientes la mente en paz. Es tu propio centro interior de calma y quietud. Si puedes, pon las manos con delicadeza en la parte de tu cuerpo donde tengas esa sensación de calma y áncala.

Desde ese lugar de calma, puedes mirar hacia fuera y ver todos los aspectos de tu vida, no solo las pocas cosas por las que lo pasas mal, sino también todo aquello que te da felicidad y bienestar en la vida. Ese lugar de calma es la parte de ti mismo que lo sabe todo, la parte de ti que te ayuda a pensar con claridad y a

reaccionar de manera reflexiva. Se trata del disco de la rueda de la conciencia, un lugar abierto y donde se ve con claridad.

Ahora que eres consciente de este centro, de este disco, piensa en qué otras experiencias de tu vida cotidiana podrían ayudarte a volver a este mismo estado de conciencia pacífico. No hace falta que medites, ni siquiera que estés en una habitación tranquila. Cualquier cosa puede llevarte de vuelta a él. El canto de un pájaro o el ladrido de tu perro pueden devolvarte a este momento. Abrazar a tu peluche preferido o el olor del pelo de mamá. Esas pequeñas cosas de cada día pueden captar tu atención y recordarte que debes regresar a ese estado pacífico cuando te alteras, e incluso cuando estás bien. Cuantas más veces vuelvas, más se convertirá ese proceso en un acto reflejo y más fácil te será relajarte y sentirte en paz y feliz.

Pregunta a tu hijo si puede sugerir qué cosas podrían recordarle su capacidad para volver a ese estado de conciencia interior. Puede ser cualquier cosa: lavar los platos, atarse los cordones de los zapatos, el sonido de una silla arrastrada por el suelo del aula. Para algunos niños es el ritmo de la respiración: inspirar y expulsar el aire. Cuando se haya decantado por algo, dile que emplee esos hechos concretos, cuando quiera que sucedan, como señal de que su calma interior le está recordando que debe prestar atención. A diario pide a tu hijo que te cuente cuáles han sido los recordatorios que lo han llevado a volver a su disco y de qué cosas ha tomado conciencia gracias a eso.

Aunque al principio esto parezca un poco forzado –y aunque tengas que señalar esos recordatorios–, al final puede acabar convirtiéndose en un hábito. En ese momento, la respiración, el timbre de la puerta, una tos lejana o incluso la risa de un niño, pueden ser señales automáticas de que hay que centrarse en un estado de conciencia más pacífico. ¿Y quién no se beneficiaría de eso?

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: ENSEÑAR A LOS HIJOS A INTEGRAR LAS MUCHAS PARTES DE SÍ MISMOS

Las reflexiones y los ejercicios de este capítulo ofrecen una excelente oportunidad para enseñar a tu hijo la visión de la mente y el poder de la atención centrada. Te puede ser muy útil crear una rueda de la conciencia con tu hijo. He aquí una historieta de «Los niños de cerebro pleno», que puedes leer con tu hijo para que entienda bien la idea fundamental.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: ENSEÑA A TUS HIJOS A INTEGRAR
LAS DIVERSAS PARTES DE SÍ MISMOS

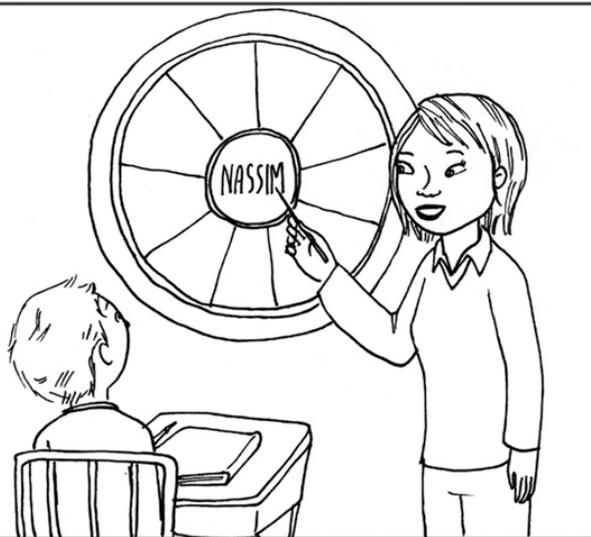
ELEGIR LO QUE PIENSAS

 <p>A black and white line drawing of a young boy with a worried expression. He is standing on a block that has the word "NERVIOSO" written on it in large, block letters. The block is melting or dripping at the bottom. The boy's feet are on the top of the block, and he looks like he is struggling to move.</p>	 <p>A black and white line drawing of the same young boy, now smiling. He is stepping on a block that has the letters "NER" written on it. In the background, the words "HAMBRIENTO" and "FELIZ" are written in large, block letters. The boy is looking towards the viewer with a happy expression.</p>
<p>¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE TE QUEDAS «ATASCADO» EN UN SENTIMIENTO O PENSAMIENTO? TAL VEZ TE QUEDES ATASCADO EN UNO DESAGRADABLE QUE ES TAN FUERTE QUE TE OLVIDAS DE LOS DEMÁS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS QUE TE HACEN FELIZ O TE ANIMAN.</p>	<p>LO BUENO ES QUE NO TIENES QUE QUEDARTE ATASCADO EN SENTIMIENTOS QUE TE RESULTAN DESAGRADABLES. PUEDES APRENDER A CONCENTRARTE EN OTRAS PARTES DE TI Y DESATASCARTE.</p>

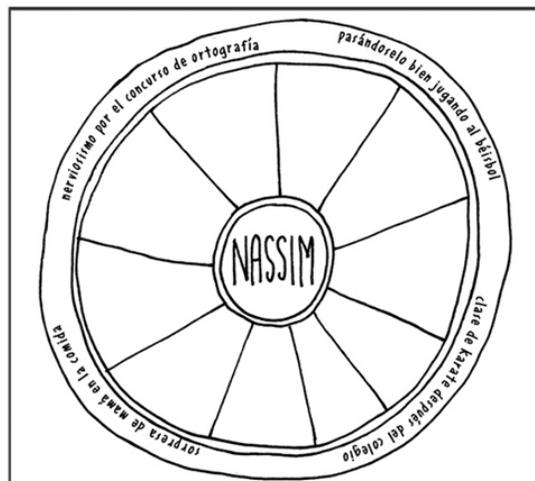
POR EJEMPLO:



NASSIM NO PODÍA DEJAR DE PENSAR EN EL CONCURSO DE ORTOGRAFÍA. INCLUSO LE DOLÍA EL ESTÓMAGO. AL MEDIODÍA NO LE APETECIÓ COMER, Y TAMPOCO QUISO JUGAR EN EL RECREO. SÓLO PODÍA PENSAR EN LA ORTOGRAFÍA. ESTABA NERVIOSO.



ENTONCES SU MAESTRA, LA SEÑORITA ANDERSON, LE DIO A CONOCER SU RUEDA DE LA CONCIENCIA. LE EXPLICÓ QUE NUESTRA MENTE ES COMO LA RUEDA DE UNA BICICLETA. EN EL CENTRO DE LA RUEDA, QUE SE LLAMA DISCO, HAY UN LUGAR SEGURO DONDE NUESTRA MENTE PUEDE RELAJARSE Y ELEGIR EN QUÉ VA A PENSAR.



EN EL ARO DE LA RUEDA ESTÁN TODAS LAS COSAS QUE NASSIM PODÍA SENTIR Y EN LAS QUE PODÍA PENSAR: LO BIEN QUE SE LO PASABA JUGANDO AL BÉISBOL EN EL RECREO, LA SORPRESA QUE LE HABRÍA PUESTO SU MADRE EN LA FIAMBRERA PARA COMER Y, POR SUPUESTO, SU NERVIOSISMO POR EL CONCURSO DE ORTOGRAFÍA. LA MAESTRA LE EXPLICÓ QUE ÉL SÓLO ESTABA CONCENTRÁNDOSE EN EL PUNTO DEL NERVIOSISMO EN SU ARO Y QUE NO PRESTABA ATENCIÓN A LOS DEMÁS PUNTOS.



LA SEÑORITA ANDERSON PIDIÓ A NASSIM QUE CERRARA LOS OJOS Y RESPIRARA HONDO TRES VECES. DIJO: «HAS ESTADO CENTRANDO TUS PREOCUPACIONES EN LA ORTOGRAFÍA. AHORA QUIERO QUE TE CONCENTRES EN LA PARTE DE LA RUEDA QUE SE LO PASA BIEN JUGANDO AL BÉISBOL, Y EN LA PARTE QUE PUEDE IMAGINAR UNA COMIDA RICA». ÉL SONRIÓ Y SUS TRIPAS EMPEZARON A HACER RUIDO.



A continuación puedes crear la rueda de tu hijo. Una vez más, lo importante no es lo bien o mal que quede. Pide a tu hijo que rellene los aspectos del aro, incluyendo tanto los pensamientos y las sensaciones desagradables como lo bueno que hay en su vida.

Después de rellenar la rueda, ayuda a tu hijo a fijar la atención primero en las experiencias negativas incluidas en ella (*la bicicleta averiada, la fiesta de cumpleaños anulada, tener que compartir habitación con su hermana...*) y pídele que describa cómo se siente después de pasar un tiempo concentrado en esos aspectos de su aro. Anímalo a desplazar la atención y a examinar su estado físico en ese momento, así como las imágenes, los sentimientos y los pensamientos que pueda tener con respecto a su vida.

Mientras realizas este ejercicio con tu hijo, señálale el hecho de que con un simple desplazamiento de la atención se ha modificado su visión del mundo. Recuérdale que tiene ese poder para cambiar la manera de sentirse

ante cualquier circunstancia de su vida, sencillamente optando por desplazar la atención y abriendo la conciencia a otra cosa.

JUNTARLO TODO: MIRAR NUESTRA PROPIA RUEDA DE LA CONCIENCIA

Para los padres, este conocimiento de la visión de la mente y de su propia rueda de la conciencia puede resultar beneficioso en muchos sentidos. He aquí un ejercicio de *El cerebro del niño* que te puede ayudar a ver de qué estamos hablando y experimentar con ello.

Desde tu disco, CRIBA tu propia mente. ¿Cuáles son los aspectos del aro que captan tu atención en este preciso momento? ¿Tal vez alguno de los siguientes?

- ¡Uy, qué cansancio! Ojalá pudiera dormir una hora más.
- También me irrita que la gorra de mi hijo esté ahí tirada en el suelo. En cuanto llegue a casa, tendré que perseguirlo por eso, y también por sus deberes.
- La cena con los Cooper de esta noche será divertida, pero no tengo muchas ganas de ir.
- ¡Uy, qué cansancio!
- ¡Ojalá hiciera más cosas para mí! Al menos estos días me estoy concediendo el placer de leer un libro.
- ¿Me he quejado ya del cansancio?

Todas estas sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos son los puntos en el aro de tu rueda de la conciencia, y juntos determinan tu estado de ánimo.

Ahora veamos qué pasa cuando diriges la atención intencionadamente hacia otros aspectos en el aro. Detente unos segundos, deja tu mente en blanco y pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué ha dicho o hecho mi hijo últimamente que fuera adorable?
- A pesar de que a veces es espantosamente difícil, ¿de verdad me gusta ser padre o madre y lo valoro? ¿Cómo me sentiría si no hubiera

conseguido ser padre o madre?

•¿Cuál es la camiseta preferida de mi hijo en estos momentos? ¿Recuerdo su primer par de zapatos?

•¿Puedo imaginar cómo será mi hijo a los dieciocho años, con las maletas hechas y listo para marcharse a la universidad?

¿Te sientes distinto? ¿Ha cambiado tu estado de ánimo?

Ha sido gracias a la visión de la mente. Desde tu disco has visto aspectos en el aro de tu propia rueda de la conciencia, y has tomado conciencia de lo que experimentabas. Luego has desplazado el centro de atención, dirigiéndolo hacia otros aspectos del aro, y por consiguiente ha cambiado tu estado de ánimo por completo. *Ése es el poder de tu mente, y así es como puede transformar literal y fundamentalmente lo que sientes por tus hijos y tu manera de interactuar con ellos.* Así es como la integración de tu mente –la unión de las distintas partes de tu vida mental interior– puede ser tan capacitadora. Ésa es la integración que crea la visión de la mente. La rueda de la conciencia te permite percibir todos los distintos elementos del aro y unirlos desde un disco abierto y flexible en tu mente. Sin la visión de la mente, puedes quedarte atascado en tu aro, sintiéndote sobre todo frustrado o enfadado o resentido. En ese momento habrás perdido la alegría que acompaña a la paternidad. Pero volviendo al disco central y desplazando tu centro de atención, puedes empezar a experimentar la alegría y la gratitud que suponen la paternidad: solo con prestar atención y *decidir* que vas a centrarte en nuevos aspectos del aro.

La visión de la mente también puede ser muy práctica. Por ejemplo, piensa por un momento en la última vez que te enfadaste con uno de tus hijos. En la que te enfadaste de verdad, en la que estuviste a punto de perder el control. Recuerda qué hizo, y la ira que se apoderó de ti. En momentos así, tu cólera arde ferozmente en el aro de tu rueda. De hecho, arde con tal intensidad que anula otros aspectos del aro que representan lo que sientes y sabes de tus hijos: tu comprensión de que tu niño de cuatro años está comportándose como un niño normal de cuatro años; tu recuerdo de los dos riéndose a carcajadas solo unos minutos antes, mientras jugabais a las cartas; tu promesa de que ibas a dejar de agarrar a tus hijos por los brazos

cuando te enfadabas; tu deseo de ofrecer un modelo de las manifestaciones de ira más adecuado.

Así es como nos dejamos llevar por el aro cuando no estamos integrados por mediación del disco. El cerebro inferior asume el control de toda acción integradora de la zona superior, y los demás aspectos del aro se ven eclipsados por el resplandor de ese único aspecto de tu ira que lo consume todo. ¿Te acuerdas de aquello de «perder el control»?

¿Qué debes hacer en un momento así? Sí, ya lo has adivinado: integrar. Usar la visión de la mente. Centrándote en la respiración, podrás como mínimo volver al disco de tu mente. Ése es el paso necesario que nos permite evitar que nos consuma un único punto de ira en el aro, o varios puntos. Una vez situados en el disco, es posible adquirir una perspectiva más amplia y ver que existen otros aspectos en el aro a tener en cuenta. El disco te permite CRIBAR y desplazar. Puedes ir a por agua, tomarte un descanso y hacer estiramientos, o concederte un momento para serenarte. Después, en cuanto hayas vuelto a fijar la atención en el disco, tendrás la posibilidad de elegir cómo vas a centrar tu atención y responder a tu hijo, y, si es necesario, cómo vas a reparar la brecha que puede haberse abierto en vuestra relación.

Esto no significa que debas pasar por alto la mala conducta. En absoluto. De hecho, uno de los aspectos del aro que integrarás con los demás es tu convicción de la necesidad de poner límites claros y sistemáticos. Existen muchas perspectivas que puedes adoptar, desde los deseos de que tu hijo se comporte de una manera distinta hasta sentimientos de preocupación por cómo has actuado tú en respuesta. Cuando juntes todos estos aspectos del aro —cuando hayas usado el disco para integrar tu mente en ese momento—, te sentirás predispuesto a seguir ejerciendo una paternidad sensible y en sintonía con tu hijo. Después, cuando todo tu cerebro trabaje conjuntamente, podrás conectar con tu hijo porque tú estás conectado dentro de ti mismo. Tendrás muchas más posibilidades de responder como quieres, con la visión de la mente y la totalidad de tu persona, en lugar de tener una reacción inmediata provocada por un punto de ira en el aro de tu rueda.

6 La conexión yo-nosotros

Integrar el yo y el otro

Ayudar a un niño a convertirse en un miembro activo de un «nosotros» sin perder el contacto con su «yo» individual no es tarea fácil para ningún progenitor. Pero la felicidad y la satisfacción se derivan de la conexión con los demás sin perder una identidad única. En eso consiste también la esencia de la visión de la mente, que, recordemos, tiene que ver con la observación de nuestra propia mente así como de la mente del otro. Tiene que ver con el desarrollo de relaciones satisfactorias manteniendo al mismo tiempo un sentido sano del yo.

El cerebro del niño

Aunque nuestros hijos pueden hacer muchas cosas, pretender que vean el mundo desde la perspectiva de otra persona es esperar demasiado de ellos. No obstante, si bien es importante saber que gran parte de lo que los padres desean para sus hijos ya vendrá con el tiempo, también conviene recordar que es posible prepararlos y dirigirlos para que sean niños, adolescentes y finalmente adultos que no solo puedan tener en cuenta los sentimientos de los demás, sino que también sean capaces de entablar la clase de relaciones sólidas y afectuosas que deseamos para ellos.

**CLARIVIDENCIA + EMPATÍA =
VISIÓN DE LA MENTE**

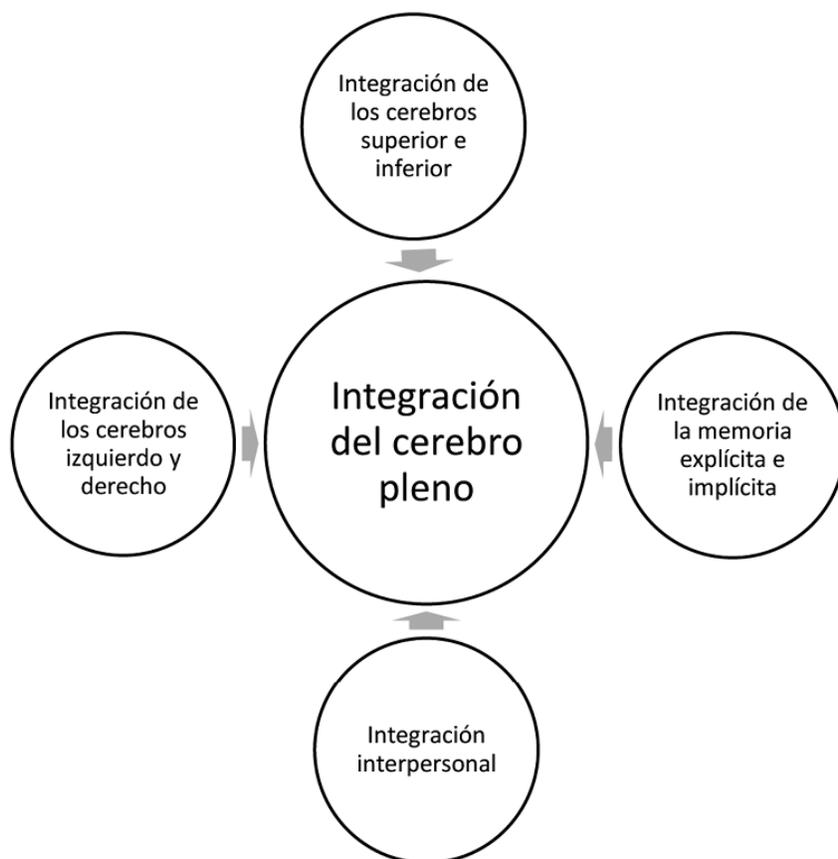
En los anteriores capítulos de este libro de ejercicios, el objetivo era ayudar a tu hijo a sacar el mayor provecho a su cerebro para desarrollar su clarividencia y crear un sentido fuerte y resiliente del «yo». Este capítulo se centrará en el aspecto interpersonal de la visión de la mente: en ver y

comprender la mente de las personas que nos rodean. Centraremos la atención sobre todo en ayudar a nuestros hijos a desarrollar la empatía y la compasión, para que puedan desarrollar asimismo aptitudes y puntos fuertes que les sean útiles en las relaciones que mantendrán a lo largo de sus vidas. Ser capaz de tener un firme sentido del yo y mantener a la vez una conexión con los demás es lo que en definitiva conduce a la felicidad y la satisfacción. Lograr la clarividencia personal y *al mismo tiempo* ver y entender la mente de quienes nos rodean también constituye la esencia de la visión de la mente.

EL CEREBRO SOCIAL: DISEÑADO PARA UN «NOSOTROS»

En las últimas décadas los científicos han descubierto que nuestro cerebro está diseñado para que nos relacionemos unos con otros. En otras palabras, las señales que recibimos a diario al socializar, confraternizar e interactuar con los demás influyen en el desarrollo de nuestro mundo interior. Como decimos en *El cerebro del niño*, «... lo que sucede *entre* cerebros tiene mucho que ver con lo que sucede *dentro* de cada cerebro individual».

Como los niños, en sus primeros años, se centran en sí mismos de manera natural debemos ayudarlos a ir más allá de la perspectiva del «cráneo único» –la idea de que su cerebro individual es un solo órgano aislado en un cráneo único– para que entiendan cómo están conectados con la familia, los amigos, su comunidad y, en última instancia, con un mundo mucho más grande que ellos. De ese modo, el «yo» descubre sentido y felicidad uniéndose y perteneciendo a un «nosotros». Ésa es otra clase de integración: la *integración interpersonal*. En el libro de Dan, *Tormenta cerebral*, el término utilizado para referirse a este yo integrado por el «yo» y el «nosotros» es «yosotros». El yosotros es una identidad integrada que toma en consideración tanto al individuo como la importancia de nuestras vidas interconectadas.



ECHAR LOS CIMIENTOS PARA LA CONEXIÓN: CREAR MODELOS MENTALES POSITIVOS

Las personas más importantes en la vida de tu hijo hacen mucho más que amarlo y protegerlo. Estos cuidadores –padres, abuelos, canguros significativos y otras personas importantes en su mundo– echarán los cimientos en el desarrollo de su concepto de las relaciones y su manera de conectar con los demás durante el resto de su vida.

Debido a la profunda repercusión en la inteligencia emocional y el desarrollo social que ejercen las personas más influyentes en la vida de tu hijo, su importancia es inestimable.

Piensa ahora en los cuidadores y las personas importantes en la vida de tu hijo. Escribe sus nombres y luego contesta las siguientes preguntas para cada persona: ¿Qué clase de modelo mental recibe mi hijo de esta persona? ¿Qué me parece? ¿Quiero hacer algún cambio, ya sea para que mi hijo pase más tiempo con modelos positivos o menos tiempo con los negativos? En la

siguiente tabla presentamos unas cuantas sugerencias: rellena el resto con tus propios detalles.

Nombre	Modelo mental de la relación	Qué me parece	Acción
El entrenador Taylor	Participar en una relación significa, trabajar juntos y hacer sacrificios por los demás. Ser líder implica ser un modelo de conducta, no un dictador.	Bien. Un modelo de conducta fuerte que ofrece una orientación firme con respeto y bondad.	Preguntar al entrenador si se organizan cursos de verano a los que mi hijo pueda asistir, asegurarme de que va a los entrenamientos con regularidad.
La tía Shelly	Participar en una relación significa, encontrar fallos y criticar. Participar en una relación significa, sentirse mal con uno mismo, o hacer que otro se sienta peor para que uno se sienta mejor.	Mal. No es una persona que yo quiera que influya en mi hijo o que comparta con él su manera de ver las cosas.	Limitar el número de visitas que le hacemos. No dejar a mi hijo a solas con ella. Tal vez hablar con ella sobre cómo nos afecta.

Nombre	Modelo mental de la relación	Qué me parece	Acción
Joey Thomas	Las relaciones con otros niños conllevan competencia, celos, rivalidad y la idea de que todos son adversarios.	Mal. No es la clase de amigo que quiero para mi hijo. Crea un ambiente estresante en el colegio. Mi hijo ve ahora la competencia como algo negativo.	Explicar a mi hijo cómo es una amistad verdadera y los sentimientos que genera. Ayudarle a pensar en quiénes son sus buenos amigos y hacer planes para invitar a alguno a casa.

Ten en cuenta que las principales personas influyentes no tienen que ser aquellas con las que tu hijo pasa más tiempo. Más bien debes analizar el papel que desempeña cada persona ante tu hijo (*profesor, compañeros, mentor, confidente...*) y el efecto que esa persona parece tener en la forma en que tu hijo se ve a sí mismo y ve el mundo a su alrededor.

PENSAR EN EL SENTIDO DEL YO DE TU HIJO

Algunos niños necesitan aprender a pensar en los demás y a unirse a ellos. Otros niños necesitan desarrollar un sentido más sólido del yo individual y la voluntad de ser fuertes y defenderse por sí solos. Recuerda que una experiencia integrada toma en consideración tanto el yo individual como el yo relacional. Cuando falta uno u otro en la ecuación, la vida no está integrada y nos arriesgamos a caer en el caos y la rigidez en lugar de vivir con ese sentido de la armonía y el florecimiento que acompaña al bienestar de la integración.

A fin de ayudar a tu hijo a desarrollar aptitudes y a fortalecer sus «músculos» relacionales, dedica un momento a pensar en qué ámbitos podría necesitar más apoyo para desarrollar su sentido del yo. ¿Necesita ayuda en su manera de ser individual o en la relacional? ¿Muestra tendencia a perder su yo individual para satisfacer las necesidades de los demás? ¿Reafirma demasiado su propia manera de ver las cosas y no tiene en cuenta las necesidades y los sentimientos de las otras personas? Éstas son preguntas relativas a la integración que analizan cómo se equilibran las experiencias del yo individual y el yo relacional —el «yo» y el «nosotros»— para apoyar la identidad integrada de un yosotros. Piensa, por ejemplo, en si mantiene conversaciones negativas consigo mismo, si se angustia, si presenta un alto grado de timidez inhibidora, si le cuesta pedir lo que necesita, o no puede explicar cómo se siente. Anota cualquiera de las señales que hayas percibido en las siguientes líneas:

A continuación, dirige la atención hacia cualquier cosa que hayas advertido que pueda ser señal de que tu hijo necesita aprender aptitudes relacionadas con el desarrollo de su «nosotros»; en otras palabras, que muestre su capacidad para interactuar y relacionarse bien con los demás. Por ejemplo, puede costarle interpretar señales sociales, no saber distinguir entre una broma y una burla, sentir malestar al incorporarse a los juegos en grupo, crear conflictos y tener problemas para entablar amistades y mantenerlas, o costarle compartir, o no saber ver las cosas desde el punto de vista del otro. Anota los detalles que se te ocurran en estas líneas:

Reflexionar acerca de la capacidad de tu hijo para usar la visión de la mente en su vida cotidiana nos permite, como padres, ofrecerle el andamiaje que necesita para comprenderse más a sí mismo y entender mejor a los demás, y, por tanto, para gozar de buenas relaciones. Así es como creamos el andamiaje de experiencias de tu hijo para alcanzar el desarrollo de un yo integrado.

Del mismo modo que no queremos que nuestros niños usen solo el cerebro izquierdo o solo el cerebro derecho, tampoco queremos que se centren solo en su yo individual, porque vivirían ensimismados y aislados. Tampoco queremos que sean solo relacionales, porque no tendrían un claro sentido de su propia individualidad y serían vulnerables a las relaciones malsanas. Queremos que utilicen todo el cerebro y que disfruten de relaciones integradas; es decir, que estén diferenciados (separados) y al mismo tiempos vinculados (en conexión con los demás). Eso es un vosotros.

CULTIVAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL «SÍ»: AYUDAR A LOS NIÑOS A SER RECEPTIVOS A LAS RELACIONES

Probablemente has advertido que a veces tu hijo es totalmente *receptivo* a lo que le dices, y otras es *reactivo*. Todos nosotros tenemos momentos en que estamos abiertos a ideas, personas y experiencias... y momentos en que no lo estamos. Cuando no te sientes tan abierto, es posible que te cierres, te aísles y te pongas a la defensiva. Posiblemente ése no es el mejor momento para que tu pareja mencione que ayer llegaste tarde al llevar a los niños a clase de kárate.

Estado reactivo: estado de ánimo del «No»	Estado receptivo: estado de ánimo del «Sí»
Se cierra	Escucha y se siente conectado
Se pone a la defensiva	Tiene en cuenta los sentimientos de los demás
Acusa/juzga	Concede el beneficio de la duda
Responde con obcecación	Se siente relajado y abierto
Reacciona sin pensar	Hace una pausa y reflexiona antes de responder
Tensa los músculos y se le acelera el ritmo cardíaco	Relaja los músculos y le disminuye el ritmo cardíaco

Ahora que tienes una clara idea de lo que se siente en un estado reactivo y en un estado receptivo, usemos ese conocimiento para comprobar si has estado intentando enseñar a tus hijos en los momentos en que ellos son realmente capaces de aprender.

Empieza explicando unas cuantas interacciones con tu hijo en las que te propusiste enseñarle algo (*querías que te ayudara, le dabas un consejo, compartías una percepción, le inculcabas una buena conducta*). En las siguientes dos columnas, explica cómo respondió tu hijo a lo que le enseñabas y luego añade las señales que indicaban si en ese momento se encontraba en estado receptivo o reactivo (viéndolo en retrospectiva). En la última columna, pon las ideas que se te ocurran de lo que podrías hacer de una manera distinta la próxima vez o la razón por la que la interacción salió bien. Hemos puesto dos ejemplos en la tabla. Intenta rellenar el resto con tus propias experiencias.

Situación	Respuesta del niño	¿Reactiva o receptiva?	Próxima vez
------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------

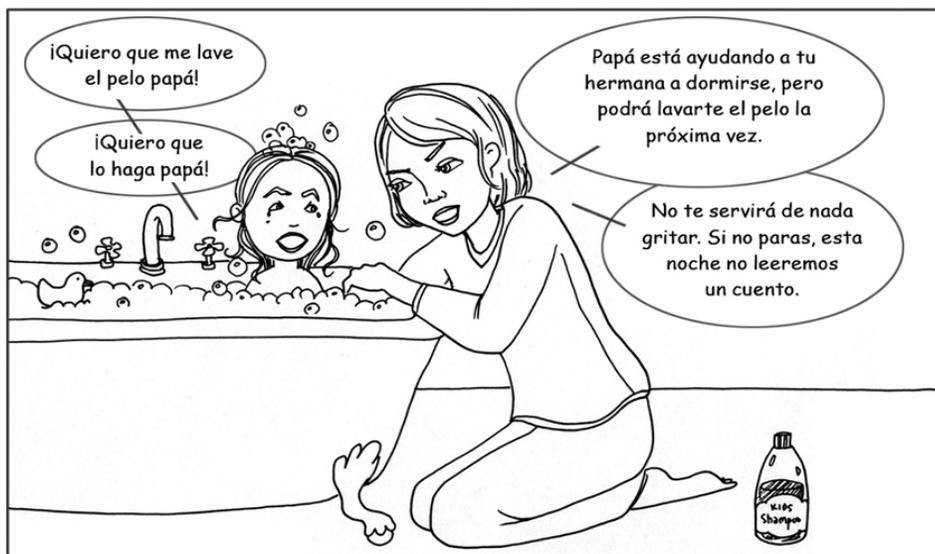
Situación	Respuesta del niño	¿Reactiva o receptiva?	Próxima vez
<p>Mis dos hijos se pelean en el coche mientras voy conduciendo. En medio de la discusión, corrijo el tono de mi hija (con la intención de ayudarla a explicarse sin enfadar a su hermano).</p>	<p>Rompe a llorar y dice que siempre me pongo del lado de su hermano. Se enfada aún más con él. Se cruza de brazos, hace un mohín y no quiere saber nada de mí. Los dos siguen peleándose.</p>	<p>Reactiva. La discusión entre los dos empezaba a acalorarse. La voz alta y la rigidez de su lenguaje corporal eran señales de que ya estaba muy agobiada en su intento de defenderse de su hermano; mi intervención no hizo más que exacerbarla.</p>	<p>Detener el coche. Si es posible, hacerlos bajar a los dos para que puedan estar a cierta distancia el uno del otro. Si acaso, hablar del tema después, cuando ella se haya tranquilizado (y cuando no esté presente su hermano) para que pueda asimilar la información sin ponerse a la defensiva.</p>

Situación	Respuesta del niño	¿Reactiva o receptiva?	Próxima vez
<p>Mi hijo tenía problemas con sus deberes y estaba muy alterado. Deseosa de ayudarlo, primero le mostré empatía, hablando de lo difícil que parecía la tarea y lo frustrado que se lo veía. A continuación le pregunté si me necesitaba para algo.</p>	<p>Vi que la empatía lo ayudó a relajarse: se le suavizó la expresión de la cara, respiró hondo, se reclinó en la silla y suspiró. Cuando le pregunté si me necesitaba para algo, pudo hablar de lo que le preocupaba.</p>	<p>Receptivo. Empecé mostrando empatía, lo que le permitió relajarse y asimilar todo lo demás.</p>	<p>A veces me olvido de la empatía y me precipito a hacer sugerencias sobre la manera de resolver la causa de su disgusto. Eso casi nunca funciona. Necesito un recordatorio de que primero debo demostrarle que entiendo lo que le pasa. (¡Conecta y redirige!)</p>

Ahora que has examinado esos momentos anteriores con tu hijo –y has reflexionado sobre cómo recibió tus palabras en función de su estado emocional–, es posible que te ayude, conforme vayas avanzando con el libro, anotar las conductas que adviertas cuando tu hijo se muestre reactivo

- Ofrece un refuerzo positivo sobre lo que significa participar en una relación afectuosa
- Refuerza deseos positivos y saludables porque el sistema de recompensa libera dopamina en conexión con el disfrute de las relaciones familiares (es decir, la diversión y el juego constituyen una recompensa)
- Refuerza los vínculos entre padres e hijos
- Mejora las relaciones con los hermanos
- Ayuda a desplazar las emociones negativas
- Aumenta la receptividad del niño, reduce la reactividad
- Reduce las luchas de poder y fomenta la cooperación

Estrategia n.º 11
EN LUGAR DE ORDENAR Y EXIGIR...



...PRUEBA LA PATERNIDAD LÚDICA



Como adultos, a menudo nos obcecamos con la idea de que tenemos que dar por terminada tal o cual actividad, o pasar ya a la siguiente. Por eso, enseñar aptitudes importantes para la vida mediante el juego, o cambiar las emociones haciendo el tonto, no siempre es nuestra tendencia natural. Sin embargo, cuanto más lo hagamos, más fácil será. Y suele ahorrar mucho tiempo y energía, porque los niños están más dispuestos a colaborar cuando mantenemos una actitud lúdica.

CONSIDERA EL PODER DE UNA ACTITUD LÚDICA

Piensa en las circunstancias de tu vida cotidiana que suelen dar lugar a luchas de poder entre tu hijo y tú. ¿Existen ciertas situaciones en que, para conseguir que tu hijo colabore, tienes la sensación de estar arrancándole las muelas? Para algunas familias, los preparativos para salir de casa, la hora de los deberes, las comidas o el momento de irse a dormir pueden ser ocasiones de tensión y frustración. ¡Incluso pueden ser situaciones que temes!

Considera el poder de una actitud lúdica en esos momentos. ¿Cómo puedes hacer el tonto (o mantener una actitud lúdica) cuando te enfrentas a esas partes del día que suelen acabar en lágrimas o pataletas? Echa un vistazo a la siguiente tabla, donde damos un par de ejemplos de situaciones típicas y posibles alternativas. A continuación, añade ejemplos de la experiencia de tu familia y piensa en cómo cambiarían los resultados si intentarás responder de otra manera a la conducta de tu hijo o si buscaras su cooperación de un modo distinto.

Situación	Cómo respondo/intento que colabore	Algo tonto, divertido o lúdico que puedo hacer en lugar de eso
<i>Mi hijo tiene dificultades cada mañana a la hora de salir de casa para ir al colegio. Tengo la</i>	<i>Estoy encima de él (indicándole una y otra vez todo lo que tiene que hacer).</i>	<i>Como le encantan los videojuegos, quizá pueda convertir la rutina de las mañanas en un juego en el que</i>

<p><i>impresión de que estoy siempre encima de él para que haga las cosas más sencillas, y los dos acabamos exasperados el uno con el otro.</i></p>	<p><i>Cuelgo una lista de tareas en un tablón.</i></p> <p><i>Lo hago todo yo.</i></p> <p><i>Me irrito cuando en el último momento vuelve a entrar corriendo en casa a coger un libro, un jersey, el almuerzo, etcétera, que se ha olvidado.</i></p>	<p><i>cada vez que acabe alguna obligación o que cumpla una responsabilidad, accede a un nivel superior. Cuando llega a un nuevo nivel, puedo responder con una canción y un baile tontos (probablemente eso también me ayude a mí a reducir mi nivel de estrés).</i></p> <p><i>¿Ver si puede superar su puntuación cada semana haciéndolo todo más deprisa?</i></p> <p><i>¿Darle más responsabilidades?</i></p>
<p><i>Cuando llega la hora del baño, mi hija se niega en redondo. Sea cual sea el tiempo que lleve sin bañarse, intenta zafarse pactando. Creo que, más que un rechazo al propio baño, es porque le cuesta dejar lo que estaba haciendo (cuando ya está en la bañera se lo pasa muy bien).</i></p>	<p><i>He intentado darle premios, «llegar a acuerdos», gritar; dejar que ella fije el horario, etcétera. Ahora preveo el conflicto y me irrito incluso antes de decirle que es la hora del baño.</i></p>	<p><i>Anunciar que es la hora del baño con una entonación tonta o hacerme pasar por un personaje de la televisión que a ella le guste, seguir imitando su manera de hablar durante todo el baño.</i></p> <p><i>¿Crear un mapa del tesoro que la conduzca hasta la bañera?</i></p> <p><i>¿Dejar que se me suba a la espalda y llevarla a caballito hasta el</i></p>

		<i>cuarto de baño como si fuera su poni?</i>

Con lo ocupados que estamos todos, es fácil que nos atasquemos en el objetivo de querer dar por terminada tal actividad para poder pasar a la siguiente. Pero con esta actitud perdemos de vista el hecho de que un niño es una persona que tiene su propia vida interior, su propio carácter ¡e incluso sus propios objetivos! Sí, todos necesitamos que nuestro hijo aprenda a cooperar, a seguir adelante y a pensar como individuo que forma parte de un grupo. Pero perder la conexión con tu hijo (y la paciencia) por culpa de tu deseo de que haga lo que quieres y en el momento en que lo quieres no es una manera eficaz de enseñar esas aptitudes.

Cuando te enfrentas a posibles luchas de poder con tu hijo, observa tus propias pautas de conducta y luego deja abierta la posibilidad de dar una respuesta distinta, más desenfadada, que pueda conducir a una menor resistencia en tu hijo y a establecer una mayor conexión entre los dos.

PENSAR EN EL FACTOR DIVERSIÓN EN NUESTRA FAMILIA

Ciertamente todos tenemos vidas muy ajetreadas, y a menudo nuestras responsabilidades cuando no estamos en familia son muy importantes. Pero si sientes que dedicas la mayor parte del tiempo que compartes con tus hijos a corregir conductas –o simplemente a «dirigirlos» hasta que llegue la hora de acostarlos–, haz un alto y pregúntate: «¿Hasta qué punto nos divertimos juntos como familia?». Si la respuesta entra en la categoría de «No lo

Recuerda que para divertirse en familia no es necesario hacer nada extraordinario. Los abrazos a la hora de irse a dormir, construir un fuerte, incluso reírse de chistes malos pueden ser ocasiones que unen a la familia y ayudan a los niños a desarrollar las aptitudes necesarias para las relaciones que hemos mencionado antes. Haz una lista de las maneras concretas en que tu familia se divierte.

Cuando acabes, echa un vistazo al contenido de tu lista y dedica un momento a valorar hasta qué punto tu familia se divierte ahora cuando está

3. La reparación: *enseña a los niños a enderezar las cosas después de un conflicto.*

Veamos ahora cómo podemos aplicar estas aptitudes para que todos podamos sobrevivir a estos conflictos individuales y para ayudar a nuestros hijos a progresar conforme avanzan hacia la edad adulta.

VER A TRAVÉS DE LOS OJOS DE OTRA PERSONA

Cuando nuestros hijos se enfadan con alguien, a menudo es porque les cuesta ver la interacción desde el punto de vista de otra persona.

Estrategia n.º 12
EN LUGAR DE RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR...



... INTENTA LA CONEXIÓN A TRAVÉS DEL CONFLICTO





Como se trata de una aptitud que no se da de una manera natural –sobre todo en los niños más pequeños–, un ejercicio muy literal puede ser útil.

Es probable que te sea más fácil realizar el siguiente ejercicio por primera vez si te basas en un conflicto entre tu hijo y otro miembro de la familia, pero puedes hacerlo con cualquier persona de quien tengas una buena foto.

Necesitarás una foto de la persona con quien tu hijo se haya enfadado (¡incluso podrías ser tú!) –preferiblemente una foto en la que esa persona esté mirando a la cámara–, ampliada de modo que el rostro sea aproximadamente de tamaño natural. También debes tener unas tijeras o un cúter, dos trozos de hilo o cuerda de treinta centímetros de largo y celo.

Primero recorta el contorno de la cara; después delinea el de los ojos y, usando las tijeras o el cúter, haz unos agujeros para ver por ellos. Pega con celo un extremo de cada hilo a los lados de la foto a la altura aproximada de las sienes para poder atarlos por detrás de la cabeza de tu hijo como si fuera una máscara.

Pídele que se coloque ante un espejo para que no solo vea que se parece a la persona con la que ha tenido problemas (*su amigo, su hermana, su padre...*), sino que ahora está mirando literalmente a través de los ojos de esa otra persona. (En este ejercicio está bien divertirse e incluso hacer el tonto; los dos os sentiréis raros, así que permitíos disfrutarlo.)

Mientras tu hijo sigue mirando a su yo enmascarado en el espejo, pídele que piense qué puede haber pensado o sentido esa otra persona, tanto antes como después del conflicto.

A continuación, empieza a hablar sobre el conflicto entre él y esa otra persona. Es posible que al principio tu hijo se sienta ridículo, pero anímalo a seguir. Poniéndote de su lado, puedes conducir la conversación y dar voz a lo que quizá él haya querido decir en ese momento: aclarándole lo que puede haber sentido. Eso le permitirá ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. Si tu hijo se ha enfadado con un amigo del colegio, podría ser algo así:

Tú (haciéndote pasar por tu hijo): *Ayer cuando quise jugar con Tom, me hiciste sentir que tenía la obligación de jugar contigo, y que si no lo hacía, ¡no seguirías siendo mi amigo!*

Niño (con la máscara, mirando el espejo y haciéndose pasar por la otra persona): ¡Nunca juegas conmigo! Además, eres mi amigo, ¡no amigo de él!

Tú: Claro que soy tu amigo. Y siempre lo seré, incluso si juego con otras personas. Cuando dijiste que no volverías a ser mi amigo, me asusté.

Niño: Bueno... no pretendía asustarte. Solo quería que jugaras conmigo. Supongo... Supongo que me puse celoso.

Tú: ¿Y tú te asustaste al pensar que ya no sería tu amigo si jugaba con Tom?

Niño: Sí... es posible. A lo mejor pensé que él te caería mejor que yo y entonces dejarías de ser mi mejor amigo.

Tú: Eso debió de ser una sensación muy desagradable. ¡Seguro que te enfadaste y te asustaste y te preocupaste mucho, todo a la vez! A mí me cuesta mantener la calma cuando me siento así y a veces digo lo primero que se me ocurre. ¿Eso es más o menos lo que te pasó a ti?

Niño: Sí... creo que sí. Creo que solo quería que te quedaras conmigo y entonces te dije que ya no sería tu amigo. Creo que me di cuenta de que eso no estaba bien, pero es que no sabía qué más decir.

En cuanto tu hijo haya imaginado debidamente lo que la otra persona debió de sentir, puedes dejar el juego de roles y resumir lo sucedido: *Así que a lo mejor Jim no pretendía ser malo y mandón; a lo mejor solo estaba celoso y asustado, ¿no? ¿Eso te permite ver la situación de una manera distinta?* No presiones para que esto vaya a la perfección. Solo pretendes que tu hijo vea la situación desde un punto de vista distinto.

INTERPRETAR LAS SEÑALES NO VERBALES

Cuando se trata de conflictos en las relaciones, además de ver las cosas desde más de un punto de vista, es esencial poder entender el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz de los demás. Estas señales no verbales a veces expresan incluso más que las palabras, y como los niños no tienen una aptitud natural para interpretar lo que *no* se dice, tenemos que ayudarlos. A veces basta con sacar el tema ante tus hijos, más o menos de la siguiente manera:

Padre: ¿Cómo se está tomando Matt la pérdida?

Hijo: Acabo de hablar con él. Dice que está bien.

Padre: Míralo. ¿Tú le crees? ¿Tiene aspecto de estar tomándose lo bien?

Hijo: Puede que no.

Padre: ¿No quieres ir a saludarlo otra vez?

Hijo: Sí, de acuerdo.

A veces tendrás que poner más de tu parte y señalar las numerosas formas en que las personas se comunican. Existen unas cuantas maneras sencillas de hacerlo, pero empecemos por escribir acerca de cómo se le da a tu hijo interpretar las señales no verbales. ¿Qué clase de señales no verbales percibe bien? ¿Hay alguna razón por la que se le da mejor reconocer algunas y es menos consciente de otras? Analiza aquí estas preguntas.

Estas reflexiones te ayudarán a identificar los puntos fuertes de tu hijo, así como las aptitudes que necesita desarrollar para percibir y entender las sutilezas de la comunicación. Incluso a los niños aptos socialmente puede irles bien un poco de ayuda para aprender a descifrar lo que ocurre realmente en sus relaciones.

INTERPRETA MIS SEÑALES: UN JUEGO DE ADIVINANZAS

Una manera de aumentar la empatía y la clarividencia de tu hijo es mediante el juego de las adivinanzas llamado «Interpreta mis señales». Con los niños de edad preescolar, puedes empezar representando distintas emociones con la cara y el cuerpo y pidiendo a tu hijo que adivine el sentimiento. Puedes pedirle también que él te lo muestre a ti: «Enséñame cómo se ven tu cuerpo y tu cara cuando estás contento. Ahora enséñamelos cuando estás enfadado».

Después, cuando tu hijo llegue a la edad escolar, puedes explicarle que las personas, además de lo que dicen, también envían señales sobre lo que sienten de otras muchas maneras. Por ejemplo, un niño que acaba de perder un partido de fútbol puede decir que está bien, pero los hombros hundidos, la cabeza gacha y el rostro compungido son señales no verbales que indican lo contrario.

Empleando fotos que tengas en casa, revistas o álbumes de fotos, pide a tu hijo que se fije en el lenguaje corporal o las expresiones faciales de las personas y describa lo que, en su opinión, siente cada una de ellas. Puedes ampliar el juego realizando el mismo ejercicio con una película o un programa de televisión sin sonido, o incluso en un lugar público, ¡siempre y cuando no estéis tan cerca como para que las personas se enteren de que habláis de ellas!

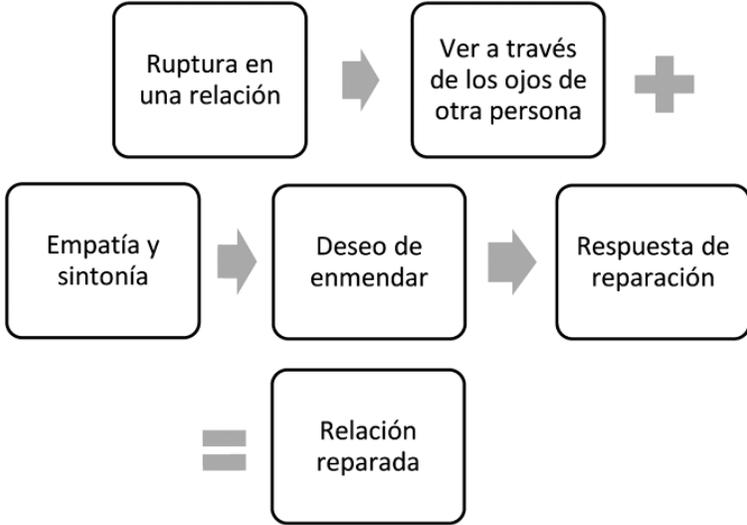
En nuestra consulta tenemos unos tableros divididos en cuatro recuadros, cada uno con una etiqueta que remite a un sentimiento. Utilizamos los tableros de distintas maneras; por ejemplo, pedimos a un niño que se coloque de pie en uno de los recuadros y represente el sentimiento, que recorte imágenes de revistas y las pegue en la casilla correspondiente o incluso que dibuje su propio rostro expresando esos sentimientos. También puedes sacar fotos de tu hijo representando distintas emociones y pegarlas junto con su correspondiente etiqueta en un libro. ¡Hay muchas maneras de hacerlo! ¡Sé creativo!

Luego, la próxima vez que tu hijo tenga un conflicto con un amigo, o se sienta confuso a causa de la conducta de alguien, hazle llevar a cabo alguna de estas actividades y pídele que piense en la comunicación no verbal que puede haber pasado por alto y que tal vez le dé pistas sobre cómo resolver la situación.

APRENDER A REPARAR

Como adultos, conocemos la importancia de decir «lo siento» y enseñamos a nuestros hijos a reconocer los momentos en que deben disculparse. Pero los niños también deben saber cuándo es necesario reparar, y cuándo tienen que dar los pasos oportunos para corregir un error. Cuando somos capaces de traspasar la actitud defensiva y la renuencia de nuestros hijos para que asuman su responsabilidad, podemos ayudarlos a ser

considerados con las personas a quienes han hecho daño y conducirlos para que hagan el esfuerzo de reconectar.



Analícemos un conflicto reciente entre tu hijo y otra persona, tal vez un amigo o hermano. ¿Cómo ayudaste a tu hijo a desarrollar la visión de la mente y a tener en cuenta los sentimientos de la otra persona? ¿Se hizo algo para enmendar el daño causado? Si es así, ¿fue una respuesta concreta, directa (como restituir un juguete roto), o una respuesta más bien relacional (como escribir una carta de disculpa o tener un gesto amable para con la otra persona)? ¿Qué le pareció a tu hijo llevar a cabo la reparación? Si no hubo reparación, ¿la relación se vio afectada? ¿Qué harías de una manera distinta la próxima vez, si es que harías algo distinto? Escribe aquí lo que has pensado:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Como ocurre con muchas de las demás aptitudes de las que hemos hablado en este libro de ejercicios, dar ejemplo de la aptitud para hacer reparaciones es un gran paso en el esfuerzo de enseñarla. Si has experimentado una ruptura con tu hijo cuando has montado en cólera, perdido la paciencia o dicho algo que lamentas, demuéstrale que tú también puedes disculparte con sinceridad. Los niños actúan como actuamos nosotros. El movimiento se demuestra andando.

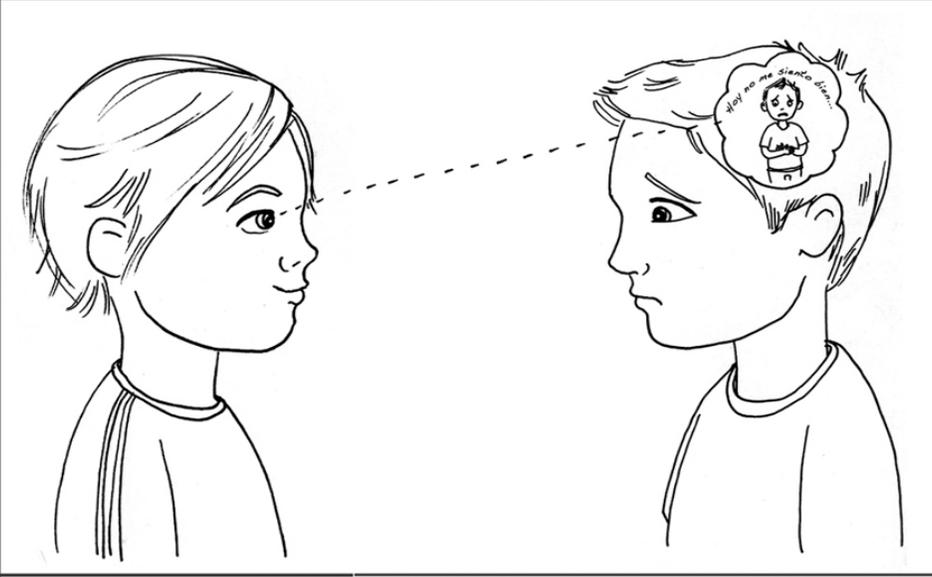
LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: ENSEÑA A TUS HIJOS A INTEGRAR EL YO CON EL OTRO

Además de los ejercicios que hemos propuesto, la historieta de más abajo se creó para que puedas leerla con tu hijo y lo ayudes a darle a conocer el concepto de ver su propia mente y de vérosela el uno al otro.

LOS NIÑOS DE CEREBRO PLENO: ENSEÑA A TUS HIJOS A INTEGRAR EL YO CON EL OTRO.

Yo y NOSOTROS

 <p>VISIÓN DE LA MENTE =</p> <p>VER CON TU MENTE</p>	
<p>IGUAL QUE «VISTA» SIGNIFICA VER CON LOS OJOS, «VISIÓN DE LA MENTE» SIGNIFICA VER CON LA MENTE. ESO QUIERE DECIR DOS COSAS...</p> <p>EN PRIMER LUGAR, SIGNIFICA MIRAR DENTRO DE TU PROPIA MENTE PARA VER QUÉ PASA. LA VISIÓN DE LA MENTE TE PERMITE PRESTAR ATENCIÓN A LAS IMÁGENES EN TU CABEZA, A LOS PENSAMIENTOS EN TU MENTE, A LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTAS E INCLUSO A LAS SENSACIONES EN TU CUERPO. TE AYUDA A CONOCERTE MEJOR.</p>	

	
<p>LA SEGUNDA MANERA DE USAR LA VISIÓN DE LA MENTE ES OBSERVANDO LA MENTE OTRAS PERSONAS, E INTENTANDO VER LAS COSAS COMO LAS VEN ELLOS.</p>	



POR EJEMPLO:



Cualquier paso que des para desarrollar en tus hijos las aptitudes de la visión de la mente, como la clarividencia y la empatía, será un importante regalo para ellos y una inversión en el éxito de sus relaciones futuras.

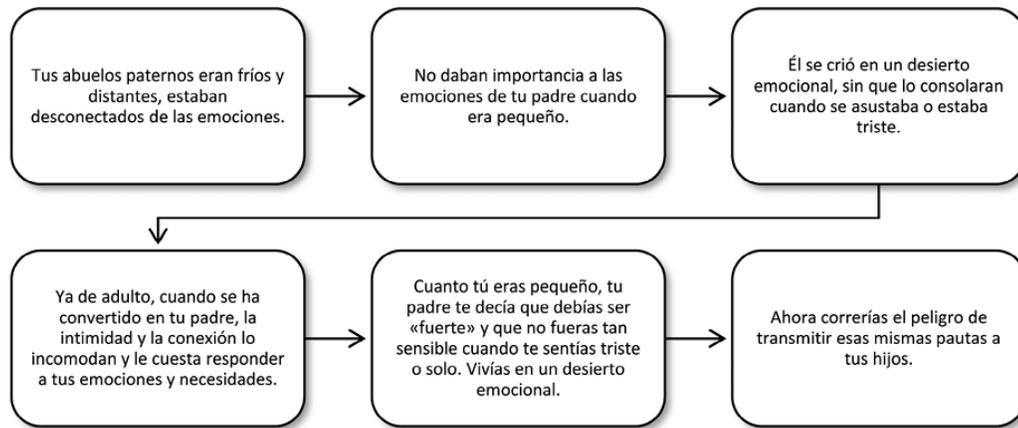
INTEGRARNOS: DAR SENTIDO A NUESTRA PROPIA HISTORIA

Ahora que hemos dedicado un tiempo a leer y pensar cómo puede mejorar tu hijo sus aptitudes para relacionarse, volvamos a centrar la atención en ti, el progenitor. Lo que más influye en nuestra relación con nuestros hijos y, por tanto, en su progreso, es hasta qué punto hemos sabido dar sentido a nuestras experiencias con nuestros propios padres y la sensibilidad que mostramos ante nuestros hijos.

Todo se reduce a lo que llamamos la **narración de nuestra vida**, la historia que contamos cuando vemos quiénes somos y cómo nos hemos convertido en la persona que somos. La narración de nuestra vida determina:

- Lo que sentimos respecto a nuestro pasado
- Nuestra manera de entender por qué la gente (por ejemplo nuestros padres) se comportó como lo hizo
- Nuestra conciencia de cómo esos hechos han influido en nuestro desarrollo hacia la edad adulta

Como hemos explicado en este libro de ejercicios, cuando aprendemos a ejercer la paternidad de una manera que no sea reactiva, podemos ser receptivos a lo que nuestros hijos más necesitan en un momento dado. La paternidad reactiva se produce, en gran medida, cuando no hemos examinado la narración de nuestra vida porque heridas no cicatrizadas, necesidades no satisfechas y nuestras creencias del pasado se interponen en el presente, a veces sin siquiera darnos cuenta.



Pero la buena noticia es que si reflexionas sobre tu propia historia y entiendes y das sentido a tus experiencias y las limitaciones de tus padres, puedes romper el ciclo y dejar de transmitir esta clase de dolor. Una infancia difícil no te condena a ser un mal progenitor. De hecho, si das sentido a la narración de tu vida, incluso es posible que conviertas el sufrimiento del pasado en tus puntos fuertes como progenitor. (Por si quieres estudiar esta idea más detenidamente, Dan y Mary Hartzell escribieron un libro en el que se examinan dichos conceptos en detalle: *Ser padres conscientes.*)

ENTENDER LA NARRACIÓN DE TU VIDA

Al margen de cómo haya sido nuestra infancia, todos adoptamos estrategias que nos ayudan a hacer frente a las experiencias de nuestras vidas. A veces estas conductas nos benefician:

Como respuesta a un entorno caótico en la infancia, Tim se volvió muy organizado. Esta aptitud lo ayuda a dirigir con éxito una empresa en la que hay mucha actividad.

Sin embargo, a veces la gente afronta sus experiencias de la infancia de una manera que puede limitarla:

La aptitud de Tim para la organización también es una necesidad. La utiliza para controlar el estrés que siente cuando las cosas no van según lo planeado. La desorganización le genera ansiedad y es incapaz de adaptar sus pensamientos. Para evitarlo, recurre al exceso de planificación de cada paso del día y puede llegar a ser muy rígido e inflexible con sus empleados.

Cuando reflexionas abiertamente sobre las experiencias de tu infancia y el modo en que tus padres te pueden haber influido –para bien o para mal–, te estás dando la oportunidad de entenderte de maneras mucho más profundas y significativas. Por consiguiente, podrás sintonizar con tus hijos como más lo necesitan y prepararlos para tener experiencias de infancia que fomenten (entre otras cosas) el crecimiento social, emocional e intelectual.

Para la reflexión final del libro de ejercicios, queremos darte la oportunidad de pensar en tu propia infancia y en cómo te educaron. En las siguientes líneas, escribe los recuerdos positivos que conservas de tu relación con tus padres. ¿Qué hicieron para que te sintieras querido? ¿Cómo te demostraron que podías contar con unos cuidados afectuosos y coherentes? Piensa en cómo expresaron su interés por ti, cómo sabías que te entendían y aceptaban y qué hacían para crear un entorno seguro en el que pudieras expresarte. Escribe aquí lo que has pensado:

Ahora escribe sobre lo que tus padres podrían haber hecho mejor. ¿De qué maneras sentiste que no recibías su atención, o que su amor no siempre estaba disponible, o que solo te aceptaban bajo sus condiciones? Intenta ser sincero acerca de las deficiencias de tus padres. Si reconoces que pueden haberte fallado, no estás diciendo que son malas personas; lo que haces es

permitirte iluminar con la conciencia las etiquetas, los pensamientos y las impresiones que tienes acerca de ti mismo y tu vida. Aunque no hayas sido del todo consciente de estas ideas, es posible que te afecten igualmente. Escribe aquí cualquier cosa que recuerdes o pienses al respecto:

La última parte de esta reflexión es que debes hacer lo posible para entender de dónde proceden estas deficiencias. *¿Por qué* tus padres no fueron capaces de darte todo lo que necesitabas, en el plano emocional y relacional? *¿Estaban demasiado ocupados (con el trabajo, con otros hijos, con problemas de salud...)?* *¿Les hicieron daño también a ellos?* *¿Carecían de los conocimientos o el apoyo para acceder a las herramientas que necesitaban para ejercer la paternidad?*

No estás buscando excusas para su conducta, como tampoco buscas razones para juzgarlos. Mientras pienses y escribas, intenta simplemente fijarte en todo lo que observes. Es probable que surjan emociones, pero no pasa nada. Ya las abordarás en otro momento. Por ahora límitate, en la medida de lo posible, a observar lo que veas acerca de tus padres sin juzgarlos. Solo pretendes entender y explicarte quiénes eran, y por qué te educaron tal como lo hicieron.

Conclusión: Atando cabos

Si nos paramos a pensar en el impacto generacional del enfoque del cerebro pleno, resulta extraordinario. ¿Eres consciente del poder que tienes ahora para realizar un cambio positivo en el futuro? Al dar a tus hijos el regalo de usar todo su cerebro, estás incidiendo no solo en su vida, sino también en las de las personas con quienes interactúen.

El cerebro del niño

Queremos acabar este libro con una última visualización que esperamos que te anime a seguir por este camino hacia la intencionalidad y la integración.

Dedica un momento ahora mismo a imaginar, con los ojos cerrados, a tu hijo de adulto. Hazlo de la manera más específica posible, imaginando el mayor número de detalles (la forma de la cara, el cuerpo, el color del pelo, los ojos...).

Ahora imagina a ese adulto –a tu hijo ya de mayor– con tu nieto en brazos. ¿Qué clase de padre será tu hijo? ¿Paciente? ¿Amable? ¿Respetuoso? ¿Presente? En otras palabras, ¿qué modelo le habrás ofrecido a tu hijo y qué clase de expectativas le habrás creado con tu manera de ejercer la paternidad? Escribe sobre ello ahora.

No te proponemos esta visualización para presionarte, sino para mostrar lo emocionante que es hacer el esfuerzo de ser un progenitor consciente de sí mismo, conectado. Al llevar a cabo la difícil tarea de examinar tu propia manera de ejercer la paternidad y al pensar en la mejor forma de educar a tus hijos, ofreces a tus futuros nietos el importante regalo de haber facilitado la integración a tus propios hijos. Conectas con ellos antes de redirigir. Les enseñas a poner nombre a sus temores para que puedan domarlos. Les enseñas a centrar su atención para que puedan controlar sus propias emociones y acciones. Y de ese modo les ofreces un patrimonio que incidirá de manera significativa en las generaciones futuras.

Pero repetimos: no eres perfecto. Y no serás perfecto. Nunca. Tampoco lo somos nosotros cuando educamos a nuestros hijos. Nuestro cometido no es evitar errores, como tampoco lo era proteger a nuestros hijos de vivir momentos difíciles. Nuestro cometido es conectar con nuestros hijos, y acompañarlos cuando lo pasan mal. Como decimos en *El cerebro del niño*, «lo bueno de la perspectiva del cerebro pleno es que te permite entender que *incluso los errores son oportunidades* para crecer y aprender. Este enfoque conlleva una intencionalidad a la hora de actuar y fijarnos una meta, al tiempo que aceptamos que todos somos humanos. Nuestros objetivos son la intención y la atención, no una expectativa rígida y dura de perfección».

Así pues, no te agobies. Diviértete con tus hijos, y muéstrate dispuesto a disculparte y a reparar cuando surja un conflicto. Ten en cuenta que incluso en esos momentos en que solo intentas sobrevivir hasta la hora de mandarlos a la cama, puedes aprovechar las interacciones con tus hijos para ayudarlos a progresar. Para ayudarlos a ser más felices, a estar más sanos y a ser ellos mismos más plenamente. Menudo regalo no solo para tus hijos y tu familia, sino también para el propio mundo.

Agradecimientos

Queremos empezar por dar las gracias a todos aquellos que han disfrutado con *El cerebro del niño* y lo han introducido en su familia y su vida profesional. En un principio no teníamos la intención de escribir un libro de ejercicios que acompañara a *El cerebro del niño*. Pero fueron tantos los lectores que se pusieron en contacto con nosotros y nos pidieron que tratáramos las ideas de *El cerebro del niño* en mayor profundidad, a fin de disponer de más herramientas para usar en grupos, clubes de lectura o clases de educación parental, que quisimos ofrecer una respuesta. Así pues, gracias por vuestras peticiones y por la acogida que habéis brindado a *El cerebro del niño*.

Asimismo, deseamos expresar nuestro agradecimiento a nuestros alumnos, así como a los colegas, padres y niños con los que hemos trabajado individualmente y en grupo y en nuestras consultas, por ayudarnos a pulir estas ideas y encontrar maneras de convertir la teoría y la ciencia en práctica. Las anécdotas que compartisteis con nosotros y las preguntas que planteasteis nos han ayudado a aclarar y ahondar en nuestra comprensión de las ideas que tanto nos apasionan.

También queremos agradecer a PESI por su apoyo a lo largo de todo el proceso de publicación. Damos las gracias especialmente a Linda Jackson, nuestra editora. Nos transmitió su entusiasmo ya desde el principio y se mostró receptiva y profesional, proporcionando todo lo que necesitábamos. Ha sido un placer trabajar con ella.

Por último, vaya nuestro agradecimiento a Gina Osher, sin cuya colaboración este libro no se habría escrito. Su creatividad y sus percepciones han sido inestimables para nosotros, y todo lo que se diga

sobre su influencia en la elaboración de *El cerebro del niño. Libro de ejercicios* es poco.

Esperamos que este libro ofrezca aún más oportunidades a los padres y otros cuidadores para interactuar con sus queridos hijos de maneras que los ayuden a crecer y a ser más felices, más sanos y ellos mismos más plenamente.

DAN Y TINA

ALBA GUÍAS PARA PADRES

Título original: *The Whole-Brain Child Workbook. Practical Exercises, Worksheets and Activities to Nurture Developing Minds*

© Mind Your Brain Inc. y Tina Payne Bryson, Inc, 2015

© de la traducción: Isabel Ferrer Marrades

© DE ESTA EDICIÓN: ALBA EDITORIAL, S.L.U.
Baixada de Sant Miquel, 1 08002 Barcelona
www.albaeditorial.es

DISEÑO: James Cotliarenco

EDICIÓN EN FORMATO DIGITAL: marzo de 2016

ISBN: 978-84-9065-190-2

Conversión a formato digital: Abogal

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario y memorísticos (Colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello le fue concedido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial, 2010. En 2012 ha incorporado a su catálogo dos nuevas colecciones, Contemporánea (dedicada a la ficción de hoy) y Rara Avis (clásicos raros de los siglos XIX y XIX).

Consulta www.albaeditorial.es

Alba Editorial, s.l.u.
Baixada de Sant Miquel, 1 bajos
08002. Barcelona

T. 93 415 29 29

F. 93 415 74 93

info@albaeditorial.es