

El cerebro entero: Cómo criar uno

Estrategias prácticas para ayudar a los niños integrar las partes del cerebro para que estas puedan trabajar juntas como un entero coordinado — un cerebro entero

<http://www.education.com/magazine/article/whole-brain-child/>

Por Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson ♦ 17 de octubre de 2011



No hay nada mejor que cuando los niños están de buenas. Cuando ellos están relajados y felices, todo parece funcionar tranquilo. Ellos son flexibles y cooperativos cuando los planes cambian, y aun se ríen de sí mismos cuando se equivocan. Durante los momentos así, la crianza de los niños puede ser divertido y fácil.

Sin embargo, sabemos que existen momentos en que los niños pueden ser molestos y sensibles, y caerse por completo cuando algo no sucede como ellos quieren. "¿Por qué no encaja esta pieza de lego?!" Durante estos momentos cuando nuestros niños están enfadados y comienzan a batallar sobre absolutamente cada detalle pequeño, criar a los niños puede parecer como una tarea.

¿Qué explica estas reacciones emocionales de altas y bajas en nuestros niños? Aunque no lo crean, mucho tiene que ver con las varias partes del cerebro. El lado izquierdo del cerebro le ayuda a pensar lógicamente y organizar los pensamientos para formar frases, mientras el lado derecho del cerebro le ayuda a experimentar las emociones y leer las señales no verbales. Todos tenemos un "cerebro reptil" que nos permite actuar instintivamente y hacer decisiones de supervivencia al momento, y un "cerebro mamífero" que nos conduce hacia la conexión y relaciones con otros. Una parte del cerebro se dedica a administrar la memoria; otra parte se dedica a hacer decisiones éticas y morales. Es casi como si un cerebro tuviera

personalidades múltiples—algunas racionales, algunas irracionales; algunas reflexivas, algunas reactivas. ¡Con razón parecemos como personas diferentes a veces!

Se podría culpar a la biología para estos cambios. La clave para ayudar a nuestros niños a ser flexibles y adaptivos y considerados y todas las otras cosas que deseamos que sean, es ayudarles a integrar estas partes del cerebro para que trabajen bien juntas como un entero coordinado—un cerebro entero. Cuando todas las partes del cerebro de su niño trabajan juntas tal como una "máquina bien lubricada", es más fácil controlar a las emociones.

Cuando el cerebro de su niño no está trabajando como un cerebro entero integrado, él llega a sentirse abrumado por sus emociones, confuso y caótico. Las rabietas, los desgates, la agresión, y la mayoría de las otras experiencias desafiantes de ser padres—y de la vida—resultan en una pérdida de integración, también conocido como "desintegración". En otras palabras, estos problemas ocurren cuando su pequeñito no está (y cuando nosotros mismos no estamos) usando su cerebro entero.

Como padres, ¿cómo podemos ayudar a nuestros niños a llegar a ser mejor integrados para que puedan usar sus cerebros enteros de una manera coordinada? En la página que continua, siguen unas sugerencias:

- **Conectarse y reorientarse.** Cuando su niño se está desgastando o explotándose emocionalmente, evite apelar de inmediato la lógica de él. El decir, “¿Por qué te estás portando de esta manera? No tengo botanas en el auto”, es problemático porque se dirige hacia un problema emocional del lado derecho del cerebro usando una lógica racional del lado izquierdo del cerebro. En lugar de usar esa lógica, intente conectarse emocionalmente primero—el lado derecho al lado derecho del cerebro. Al decirle, “Me doy cuenta que te sientes frustrado acerca de las botanas”, usando un tono de voz tranquilo, usted reconoce sus sentimientos de una manera calmante. Después, una vez que su niño está más controlado de sí mismo y más receptivo, reoríentele al integrar lecciones del lado izquierdo del cerebro y, si es necesario, estableciendo algunas límites.
- **Nómbrelo para dominarlo.** Cuando una experiencia dolorosa o miedosa produce unas emociones enormes e incontrolables, no las descarte ni las niegue, sino, ayúdele a relatar su historia de lo que sucedió. El relatar la historia le ayuda a su lado izquierdo del cerebro hacer sentido de todas esas emociones no familiares que enfrente el lado derecho del cerebro, y esto le ayudará a sentirse que tiene control. El relatar la historia permite a ambos lados del cerebro la oportunidad de trabajar juntos, y prevenir la desintegración.
- **Entablar, no enfurecer.** Cuando se presentan situaciones de mucho estrés, intente entablar la parte superior del cerebro de su niño, donde sucede el procesamiento mayor del pensamiento. En vez de desencadenar el cerebro inferior reactivo y primitivo con palabras como “¡Porque yo te lo dije!”, haga preguntas, colabore, y aun negocie. Lo más que puede recurrir al cerebro superior y entablarle a su niño en el procesamiento y pensamiento crítico, es más probable que su niño piense, actúe, y decida, en vez de simplemente reaccionar a lo que siente adentro.
- **Actívese.** Si su niño pierde el control de su cerebro superior, ayúdele a recuperar el balance al animarle a que mueva su cuerpo. El hacer algunos ejercicios como salto de tijeras (“jumping jacks”) o correr alrededor del jardín puede afectar directamente la química de su cerebro. El ejercicio le permite trabajar a través de sus emociones de una manera saludable, permitiéndole enfocarse después en otras cosas. Cuando cambiamos nuestro estado físico—por medio del movimiento o relajación, por ejemplo—podemos cambiar nuestro estado emocional.

Estos consejos ofrecen la posibilidad de no solamente sobrevivir los momentos difíciles de la crianza, sino que los convierten en oportunidades para que usted pueda ayudar a que su niño tenga éxito al trabajar con su cerebro entero. Sobreviva y prospere. Puede suceder de veras cuando usted está criando a un niño con un cerebro entero.

Permiso de reimpresión concedido por Education.com. El artículo original fue publicado en Education.com.

¿Tiene alguna idea, sugerencia, o comentario para nosotros?

Le invitamos a usted a que se comunique con nosotros con cualquier idea, sugerencia o comentario. Si desea publicar una noticia o artículo en nuestro Boletín, **¡bienvenido!** Nosotros estamos aquí para servirles a ustedes y ustedes son nuestros mejores ejemplos y entrenadores. No duden en llamar al número 1-800-764-8367 o envíenos un correo electrónico a orparc@nwresource.org. Nuestra meta es trabajar juntos con ustedes—los padres adoptivos, los padres guardianes, y los padres de crianza—para que tengan éxito en la crianza de sus niños. En las páginas que siguen, pueden leer sobre nuestros servicios específicos y verán una muestra de los materiales en español en la biblioteca de ORPARC en la última página.



Los servicios del Centro de Recursos Pos-adoptivos de Oregon

¿Quiénes somos?

El Centro de Recursos Pos-adoptivos de Oregon ("ORPARC en las siglas en inglés) es un servicio que se extiende a las familias que han finalizado una adopción de un niño/niña por medio del sistema de bienestar infantil del estado ("foster care"), Departamento de Servicios Humanos ("DHS" en las siglas in inglés).

ORPARC es un programa de Northwest Resource Associates con sede Seattle, estado de Washington.

Información y referencia

Un directorio de recursos se mantiene que incluye: terapeutas que trabajan con niños adoptivos/niños del sistema de crianza, padres adoptivos y padres de crianza, recursos de guardería profesional, grupos de apoyo, grupos relacionados con la adopción, campamentos, programas de escuelas públicas, agencias y programas de educación especial, y programas de emancipación.



Biblioteca

La biblioteca consiste de libros, videos, audios/CD, y paquetes de información. Existen varios materiales en español y se prestan gratuitamente por cinco semanas.

¿Qué hacemos?

Cuando una familia se comunica con ORPARC, el personal evaluará su situación y necesidad. El servicio incluye apoyar a las familias con información y referencias, una biblioteca, entrenamientos, y asistencia para encontrar grupos de apoyo además que otros recursos. Toda información es confidencial y no se comparte con a menos que se obtenga el permiso de la familia. No se cobra para ningún servicio de ORPARC.

Entrenamiento



Los entrenamientos se llevan a cabo en todas las regiones del estado de Oregon y son gratuitos para las familias adoptivas, familias de crianza, y profesionales del DSH. Si usted desea asistir a un entrenamiento y desea un intérprete en español, favor de comunicar su pedido a nosotros. Los futuros entrenamientos se publican en nuestro Boletín tan bien como nuestro sitio Web.

Horario de atención



La oficina está abierta lunes a viernes de las 9:00 de la mañana hasta las 5:00 de la tarde. Le invitamos a visitar nuestra oficina y conocer nuestra biblioteca.

Grupos de apoyo para familias adoptivas y familias de crianza de habla hispana

Condado de Clackamas

Se reúne el primer jueves del mes
5:30 a 7:00 de la tarde
Departamento de Servicios Humanos
315 South Beaver Creek Road
Oregon City, Oregon 97045
Gloria Sandoval—503-731-4120

Condado de Multnomah

Se reúne el tercer miércoles del mes
6:00 a 7:15 de la noche para apoyo;
7:30 a 9:00 para un entrenamiento
1425 NE Irving Street, Edificio 200, Sala 250
Portland, Oregon 97232
Irene Phipps—971-673-1838

Condado de Washington

Se reúne el tercer miércoles del mes
6:00 a 8:00 de la tarde
Departamento de Servicios Humanos
5350 NE Elam Young Parkway
Hillsboro, Oregon 97124
Sharon Espinal y Lupe Huerta—503-681-6924

Si usted desea recibir más información acerca de los servicios de ORPARC o si necesita hablar con un profesional acerca de los asuntos que está enfrentado, le invitamos a que se comunique con nosotros al número 1-800-764-8367 o envíenos un correo electrónico a orparc@nwresource.org. Estamos aquí para servirles y trabajar juntos con ustedes, los padres adoptivos, para que tengan éxito en la crianza de sus niños.

¡Llámenos!



Centro de Recursos Pos-adoptivos de Oregon
2950 SE Stark Street, Sala # 130 ♦ Portland, Oregon 97214
☎ 503-241-0799 ♦ 1-800-764-8367 (gratis) ♦ 503-241-0925 (fax)
✉ orparc@nwresource.org ♦ www.orparc.org

¡Escribanos!

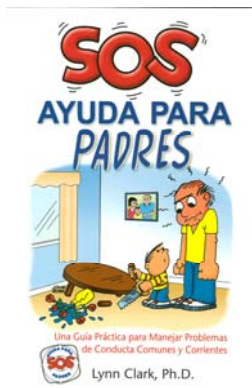
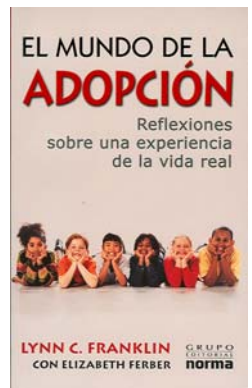
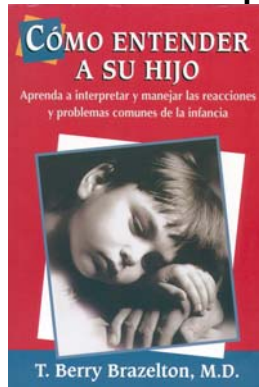




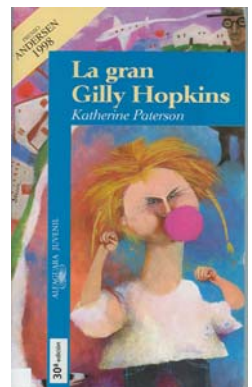
Una selección de los materiales en español del Centro de Recursos Pos-Adoptivos de Oregon



Una selección de libros para padres



Una selección de libros para niños



Los materiales que figuran en esta lista componen una muestra de lo que existe en la biblioteca. Si usted desea saber más sobre los materiales en español, comuníquese con nosotros y le mandaremos una lista impresa. También puede visitar:

- ➔ www.orparc.org
- ➔ "Library" (Biblioteca)
- ➔ "Spanish-Materiales en español"

Una selección de videos/películas para padres

