

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON
AUTORES DEL BEST SELLER *EL CEREBRO DEL NIÑO*

EL CEREBRO AFIRMATIVO DEL NIÑO

AYUDA A TU HIJO A SER MÁS
RESILIENTE, INDEPENDIENTE Y CREATIVO.



¿Cómo podemos potenciar la resiliencia, la compasión y la creatividad esenciales en nuestros hijos?

Tras vender más de 350 000 ejemplares en Estados Unidos de *El cerebro del niño*, y permanecer, cinco años después de su primera edición, en un lugar destacado en la lista de *parenting* de The New York Times, Siegel y Bryson nos brindan en esta ocasión una serie de instrucciones, consejos y actividades para «resetear» el cerebro en desarrollo del niño con el fin de fomentar su curiosidad por el entorno, sus capacidades intelectuales, su equilibrio emocional, su potencial de resiliencia y su empatía, todo ello con una importante consecuencia, que no es otra que la de alcanzar la felicidad personal y familiar.

*Para Alex y Maddi, mis mejores maestros de un
enfoque vital afirmativo.
d. j. s.*

*Para Ben, Luke y J. P.: Me encantáis y me
asombra la luz que aportáis al mundo.
t. p. b.*

No temo las tormentas, porque estoy aprendiendo a gobernar mi nave.

LOUISA MAY ALCOTT, *Mujercitas*

BIENVENIDO

« **Q**uiero muchas cosas para mis hijos: felicidad, fortaleza emocional, éxito académico, habilidades sociales y un fuerte sentido de sí mismos entre otras.

¿Por dónde empezar? Cuesta saberlo. ¿En qué características es más importante centrarse para ayudarlos a tener una vida feliz y llena de sentido? ».

Nos hacen una pregunta parecida dondequiera que vamos. Los padres quieren ayudar a sus hijos a arreglárselas solos y a que sean capaces de tomar las decisiones adecuadas, incluso cuando la vida les plantee un desafío.

Quieren que se preocupen por los demás, pero que sepan defenderse. Los quieren independientes, pero también capaces de mantener relaciones satisfactorias. No quieren que se hundan si las cosas no les salen bien.

¡Uf! Es una larga lista que implica mucha presión para nosotros como padres (o como profesionales que trabajamos con niños). Así que, ¿en qué deberíamos centrarnos?

El libro que tienes en las manos intenta dar respuesta a esta pregunta. La idea fundamental es que los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar un cerebro afirmativo con cuatro características básicas:

Equilibrio: la capacidad de dominar las emociones y el comportamiento, para que los niños tiendan menos a perder los estribos y a descontrolarse.

Resiliencia: la capacidad de recuperarse de los problemas y las luchas que inevitablemente surgen en la vida.

Perspicacia: la capacidad de estudiarse, entenderse y de emplear luego lo aprendido para decidir mejor y tener más control sobre la propia vida.

Empatía: la capacidad de ponerte en el lugar de los demás y que te importe lo suficiente para mejorar las cosas si hace falta.

En las siguientes páginas presentamos el cerebro afirmativo y hablamos sobre modos prácticos de alimentar estas cualidades en los hijos y de enseñarles unas habilidades tan importantes para la vida.

Realmente uno puede ayudar a sus hijos a ser más equilibrados emocionalmente, más resistentes a las luchas, más perspicaces a la hora de comprenderse a sí mismos y más empáticos y afectuosos con los demás.

Nada podría hacernos más ilusión que compartir este enfoque de inspiración científica. Únete a nosotros y disfruta de aprender sobre el cerebro afirmativo.

DAN y TINA

CAPÍTULO 1

El cerebro afirmativo: introducción

Este libro trata acerca de ayudar a los niños a aceptar el mundo. Trata acerca de animarlos a estar abiertos a nuevos desafíos, nuevas oportunidades, a aceptar lo que son y todo lo que pueden llegar a ser. Trata acerca de aportarles un cerebro afirmativo.

Si has asistido a las charlas de Dan, quizás hayas participado en ese ejercicio en que le pide al público que cierre los ojos y preste atención a sus respuestas físicas y emocionales mientras repite una palabra. Empieza de un modo bastante desagradable repitiendo «no». Repite «no» siete veces y luego dice «sí», con mucha más amabilidad, una y otra vez. Después pide a los asistentes que abran los ojos y describan lo que han sentido. La gente dice que la parte del ejercicio del «no» han estado apagados, molestos, en tensión y a la defensiva, mientras que cuando repetía «sí» se han sentido tranquilos, relajados y más alegres. Se les han relajado la musculatura facial y las cuerdas vocales, se les han normalizado la respiración y las pulsaciones y están más predispuestos, en lugar de cerrados, inseguros o reacios. (No dudes en cerrar los ojos y hacer el ejercicio. Puedes pedir ayuda a alguien de la familia o a un amigo. Fíjate en cómo reaccionas físicamente mientras escuchas «no» y después «sí»).

Estas dos respuestas —la respuesta al «sí» y la respuesta al «no»— te darán una idea de a qué nos referimos cuando hablamos del cerebro afirmativo y de su contrario, el cere-

bro negativo. Haciendo esto extensivo a la vida en general, un cerebro negativo te vuelve muy temperamental en las interacciones con los demás, prácticamente te impide escuchar, tomar decisiones adecuadas o empatizar con otra persona y preocuparte por ella. Te centras en la supervivencia y la autodefensa y, cuando se trata de interactuar con el mundo y aprender cosas nuevas, estás a la defensiva y cerrado. La respuesta del sistema nervioso es de lucha-huida-parálisis-desmayo. La lucha consiste en atacar, la huida en escapar, la parálisis en quedarse momentáneamente inmóvil y el desmayo en hundirse y sentirse completamente impotente. Al no poder dar rienda suelta a ninguna de estas cuatro reacciones a una amenaza, te vuelves incapaz de ser una persona abierta que conecta con los demás y de responder con flexibilidad. Este es el estado del cerebro negativo.

Por el contrario, el cerebro afirmativo surge de circuitos cerebrales distintos, que se activan y conducen a la receptividad en lugar de al rechazo.

Los científicos usan el término «sistema de compromiso social» para referirse al conjunto de circuitos neuronales que nos ayudan a relacionarnos abiertamente con los demás e incluso con nuestra propia experiencia interna.

Como resultado de la receptividad y de un sistema de compromiso social activo nos sentimos mucho más capaces de afrontar los desafíos de una manera sana, efectiva y flexible. En este estado cerebral afirmativo, abiertos a la ecuanimidad y la armonía, somos capaces de captar, asimilar y retener nueva información.

Esta mentalidad afirmativa es la que queremos para nuestros hijos, para que aprendan a ver los obstáculos y las experiencias nuevas no como impedimentos paralizadores sino, simplemente, como desafíos que afrontar, superar y de los que aprender. Si los niños trabajan con una mentalidad afirmativa son más flexibles, se comprometen más, están más dispuestos a probar suerte y explorar. Son más cu-

riosos e imaginativos, no les preocupa tanto cometer errores. También son menos rígidos, menos tozudos, mejores por lo tanto en sus relaciones, más adaptables y resistentes enfrentándose a las dificultades. Se conocen y trabajan con una brújula interna que dirige sus decisiones y su modo de tratar a los demás. Guiados por su cerebro afirmativo, hacen más cosas, aprenden más y mejoran. Le dicen que sí al mundo desde una posición de equilibrio emocional, dando la bienvenida a todo lo que la vida ofrece, incluso cuando las circunstancias no son favorables.

Nuestro primer mensaje es emocionante: tienes el poder para fomentar este tipo de flexibilidad, de receptividad y de resiliencia en tus hijos. A esto nos referimos cuando hablamos de fortaleza mental. No hace falta que asistan a una serie de conferencias sobre coraje y curiosidad, ni entablar con ellos muchas conversaciones largas e intensas mirándoles a los ojos. De hecho, tus interacciones diarias con tus hijos son todo lo que necesitas. Sencillamente teniendo en cuenta los principios y las lecciones del cerebro afirmativo que mostraremos en las próximas páginas, puedes usar el tiempo que pasas con tus hijos, mientras los llevas en coche a la escuela, cenando, jugando juntos o incluso discutiendo con ellos, para influir en la forma en que responden a las circunstancias e interactúan con quienes los rodean.

CÓMO ES UN CEREBRO AFIRMATIVO.





Eso es porque un cerebro afirmativo es algo más que una forma de pensar o un modo de entender el mundo. Es ambas cosas, por supuesto, y por eso proporciona a tu hijo una brújula interna que lo ayuda a afrontar los desafíos de la vida con seguridad y entusiasmo, la base para ser fuerte de dentro afuera. Pero un cerebro afirmativo es también un estado neurológico que emerge cuando el cerebro se involucra de cierta manera. Conocer unos cuantos detalles básicos sobre el desarrollo cerebral puede ayudarte a crear un entorno que te permita potenciar un cerebro afirmativo en tus hijos.

Como explicaremos a continuación, el cerebro afirmativo se debe a la actividad neuronal de una región del cerebro llamada corteza prefrontal, un área que vincula muchas regiones entre sí, que maneja el pensamiento de orden superior y que se ocupa de la curiosidad, la capacidad de recuperación, la compasión, la perspicacia, la apertura de miras, la resolución de problemas e incluso la moralidad. Los niños aprenden a acceder y prestar progresiva atención a las funciones de esta parte del cerebro a medida que crecen y se desarrollan. En otras palabras, puedes enseñar a tus hijos a cultivar esta importante área neural que respalda la fortaleza mental. Como resultado, se controlarán mejor física y emocionalmente, prestarán más atención a sus sensaciones internas y serán más «ellos mismos».

A eso nos referimos cuando hablamos de cerebro afirmativo: a un estado neurológico que ayuda a los niños (y a los adultos) a afrontar el mundo con amplitud de miras, resiliencia, empatía y autenticidad.

Un cerebro negativo, por el contrario, no surge del córtex prefrontal, sino de un estado cerebral menos integrado, resultante de la actividad de regiones del cerebro más primitivas. Este cerebro negativo es nuestro modo de respon-

der a una amenaza o de prepararnos para un ataque inminente. Por lo tanto, reacciona poniéndose a la defensiva por temor a cometer un error o a que la curiosidad le cause algún problema. Además puede pasar a la ofensiva, rechazar el nuevo conocimiento y cerrarse a los demás. Atacar y rechazar son las dos maneras que tiene el cerebro negativo de relacionarse con el mundo.

Su visión del mundo es obstinada, ansiosa, competitiva y amenazadora, lo que lo hace menos capaz de lidiar con situaciones difíciles o de lograr entenderse plenamente a sí mismo o a los demás.

Los niños que encaran el mundo con negatividad están a merced de las circunstancias y de sus sentimientos. Atrapados por sus emociones, incapaces de cambiarlas, se quejan de la realidad en lugar de buscar una forma sana de responder a ella. Los preocupa, a menudo obsesivamente, hacer algo nuevo o cometer un error, y no toman decisiones con la apertura de miras y la curiosidad de un cerebro afirmativo. La terquedad suele imponerse en su día a día.

¿Algo de esto te suena? ¿Se parece a lo que pasa en tu casa? Si tienes hijos, seguramente sí. La verdad es que todos somos a veces negativos, tanto los niños como los adultos. No podemos evitar por completo ser inflexibles o impulsivos de vez en cuando, pero podemos entender a qué se debe y aprender a ayudar a nuestros hijos a recuperar rápidamente la asertividad cuando la pierden. Más importante aún, podemos darles las herramientas para que lo hagan por su cuenta. Los más pequeños son negativos con mayor frecuencia que los niños de más edad o que los adultos. Una aparentemente omnipresente negatividad es típica y propia del desarrollo a los tres años: por ejemplo, cuando una niña llora furiosa porque se le ha mojado la armónica cuando ha sido ella quien la ha metido en el fregadero lleno de agua. Con el tiempo, sin embargo, a medida que se desarrollan, podemos ayudar a nuestros hijos a controlarse, a recuperarse de las dificultades, a comprender sus

propias experiencias y a ser considerados con los demás. En tal caso, el «no» se convierte progresivamente en un «sí».

CÓMO ES UN CEREBRO NEGATIVO.





Párate a pensarlo solo un momento. ¿Cómo cambiaría la vida en tu casa si tus hijos respondieran mejor a las situaciones cotidianas —las peleas con los hermanos, el apagar las maquinitas, el cumplir órdenes, los problemas con los deberes, la lucha para que se acuesten—, con un cerebro afirmativo en lugar de hacerlo con uno negativo? ¿Qué cambiaría si fueran menos rígidos y tozudos y más capaces de controlarse cuando las cosas no son como ellos quieren? ¿Y si aceptaran con gusto probar nuevas experiencias en lugar de temerlas? ¿Qué pasaría si entendieran mejor sus sentimientos y fueran más comprensivos y empáticos con los demás? ¿No serían mucho más felices? ¿No sería mucho más feliz y pacífica la familia?

¿Cómo cambiaría la vida en tu casa si tus hijos respondieran mejor a las situaciones cotidianas con un cerebro afirmativo en lugar de hacerlo con uno negativo?

De esto va este libro: de contribuir a desarrollar el cerebro afirmativo de tus hijos, dándoles el espacio, la oportunidad y las herramientas para convertirse en personas que se relacionan sin temor con el mundo y para llegar a ser real y plenamente ellos mismos. Así ayudamos a los niños a adquirir fortaleza mental y resiliencia.

Fomentar un cerebro afirmativo no es ser permisivo