

# El Cerebro del Niño

UNA GUIA PARA MADRES OCUPADAS

IZQUIERDA = PARTE LÓGICA

DERECHO = PARTE EMOCIONAL

CEREBRO DEL PISO DE ARRIBA = SOFISTICADO, ANALÍTICO

CEREBRO DEL PISO DE ABAJO = PRIMITIVO, REACCIONA

## CONECTAR Y REDIRIGIR

Cuando su niño esta molesto:

1. CONECTE CON EL CEREBRO  
DERECHO (emocional)

P. Ej. toque cariñoso, empatía,  
valide sus sentimientos,  
escuche, refleje

2. REDIRIGA CON EL CEREBRO  
IZQUIERDO (lógica)

Cuando este más receptivo,  
involucré al niño en hacer un  
plan para la próxima vez

## NOMBRARLO PARA CALMARLO

USE EL CEREBRO IZQUIERDO  
PARA CONTAR LA HISTORIA  
y ayudar a su niño entender  
que es lo que le esta  
molestando + sentirse más en  
control

## ÚSALO O PÉRDELO

EJERCITE EL CEREBRO DEL PISO  
DE ARRIBA

P. Ej. dele a su niño opciones,  
practique resolviendo  
problemas juntos, practique  
como lidiar con las emociones,  
construya el poder entenderse  
a si mismo, considerar las  
emociones de otros

## ENTABLAR NO ENFURECER

En situaciones de alto estrés  
APELÉ AL CEREBRO DEL PISO DE  
ARRIBA

Mantenga su niño pensando  
y escuchando en vez de  
reaccionando

## RETROCEDER Y RECORDAR

Después de un evento difícil  
USE EL CONTROL REMOTO  
DE LA MENTE PARA PAUSAR,  
RETROCEDER, Y ADELANTAR así  
ayuda a su niño procesar lo  
que paso

## MUÉVETE O PERDELO

Cuando su niño esta atorado  
en el cerebro del piso de abajo  
(emociones) use LA ACTIVIDAD  
FÍSICA para re conectar con  
el cerebro del piso de arriba  
(lógica)

## LOS SENTIMIENTOS VAN Y VIENEN

DEJE QUE LAS NUBES DE LAS  
EMOCIONES SE DESPEJEN

Ayude a su niño entender que  
sus emociones son temporales

## RECORDAR PARA RECORDAR

DE OPORTUNIDADES PARA  
PRACTICAR EL RECORDAR así le  
ayuda a integrar las memorias  
implícitas y explícitas

P. Ej. momentos importantes y  
de mucho valor en sus vidas

## EJERCICIO DE VISIÓN MENTAL

DE HERRAMIENTAS Y  
ESTRATEGIAS PARA CALMAR SE

P. Ej. respirar profundo,  
visualizar un lugar calmado  
donde sienta paz

## SISP

Enseñe su niño explorar  
Sensaciones en el cuerpo

Imágenes

Sentimientos

Pensamientos

Adentro de el para ayudarle  
entender y cambiar su  
experiencia

## CONECTAR POR MEDIO DEL CONFLICTO

USE EL CONFLICTO COMO UNA  
OPORTUNIDAD PARA ENSEÑARLE  
A SU NIÑO

## DISFRUTE JUNTOS

Aumente la DIVERSION en su  
familia para crear memorias  
positivas