

Patricia Ferrández

Enseña a tus hijos a ser ordenados

Un método eficaz y divertido
para alcanzar la armonía familiar

la esfera  de los libros

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Sobre el libro que tienes en tus manos</i>	15
<i>Antes de empezar</i>	17
1. ENTENDIENDO A LOS NIÑOS	27
El cerebro del niño	28
Las emociones	38
El propósito, la conducta y sus creencias	45
Conexión	51
2. ENSEÑAR A ORDENAR. GUÍA PARA COMENZAR	
A TRABAJAR	55
La figura del guía	55
Cuándo empezar	59
Cómo empezar	62
Castigos <i>vs.</i> Premios	73
Nuestra mejor versión	76

3.	HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN PARA FACILITAR LA COLABORACIÓN	80
	Ponte a su altura	81
	Motivación	82
	El abrazo	85
	Lenguaje positivo	87
	Palabras adecuadas	89
	Opciones limitadas	91
	Preguntas curiosas	94
	Menos mejor que más	96
	Escribir una nota	97
	Buscando opciones	98
	Acuerdos	99
	Sé consecuente	100
	Anticipar	101
	Humor	103
	Reunión familiar	105
4.	EL PROCESO DEL ORDEN	110
	Organizar por categorías	111
	Descartar	113
	Buscar un lugar para cada cosa	117
	Sencillez a la hora de contener las cosas	119
	No llenar los espacios por completo	120
	Etiquetar	121
	Devolver cada cosa a su lugar después de su uso	122
	Número adecuado de cosas	125
	Mantener el orden	128
	Un consejo: fotografía los espacios	130
5.	ORGANIZACIÓN MATERIAL	131
	La zona de descanso	133

<i>El dormitorio, su refugio</i>	133
<i>Cómo organizar la ropa</i>	135
La zona de juego	144
<i>Cómo organizar los juguetes</i>	144
<i>Técnica de rotar los juguetes</i>	151
« <i>Tiene demasiados juguetes y no juega con nada</i> » . . .	152
La zona creativa o de estudio	154
<i>Elementos y pautas básicas</i>	154
<i>Cómo organizar el material escolar</i>	155
<i>Cómo organizar los libros</i>	158
<i>Rincón de lectura</i>	160
6. INTERIORIZANDO EL ORDEN	162
«Las reglas de juego»	163
Rutinas	166
<i>Tipos de rutinas</i>	168
<i>Tabla de rutinas</i>	169
<i>Reloj de rutinas</i>	171
Responsabilidades	173
<i>Tareas por edades</i>	175
<i>El cuidado de las cosas</i>	178
Consumo responsable	181
<i>Regalos, ¿cómo gestionarlos?</i>	190
<i>¿Qué hacemos con las cosas que nos regalan?</i>	192
Las cosas más importantes no son cosas	194
<i>La caja de recuerdos</i>	201
7. PASANDO A LA ACCIÓN	204
Los pasos necesarios	206
Herramientas	214
Tres meses propicios	226
Para terminar	227

SOBRE EL LIBRO QUE TIENES EN TUS MANOS

A quién va dirigido

El libro que tienes en tus manos está dirigido fundamentalmente a madres, padres o educadores que conviven con niños y niñas desde su nacimiento hasta aproximadamente los diez años de edad. Al tratarse de un libro que aborda cuestiones sobre el orden y la educación positiva, su contenido también puede ser de ayuda y utilidad para personas interesadas en este tema aunque no estén incluidas en este grupo.

Cómo se estructura

El libro tiene siete capítulos con una temática diferente que se corresponde con los pasos que dar para llegar al objetivo. A lo largo de cada uno se ofrecerán herramientas que van desde entender el comportamiento de los niños hasta conseguir interiorizar en ellos el orden, pasando por mejorar la comunicación y aprender a organizar su espacio.

Estos capítulos forman en su conjunto el método que he desarrollado para enseñar a los padres la manera de ayudar a sus hijos a ser ordenados y lograr la armonía familiar. Este método es el resultado de mi labor como organizadora profesional de espacios y de facilitadora en educación positiva a las familias, así como de los talleres y cursos que he impartido en esta materia.

En cada capítulo he intentado recoger de una manera sencilla los conceptos claves para una educación en el orden. Asimismo se reflejan numerosos ejemplos para ponerlos en práctica con los niños, con el fin de hacer este proceso lo más divertido y ameno posible.

Cómo leerlo

Los capítulos siguen un orden lógico para empezar su práctica con los niños. Se trata de una secuencia ascendente, de forma que cada capítulo complementa al anterior y permite avanzar un paso más hacia el objetivo final. De ahí que lo ideal, al menos en una primera lectura, sea seguir el orden propuesto. De cualquier modo, cada uno de ellos cuenta con un formato independiente que hace que puedas consultarlos o releerlos en el orden que necesites. Siempre debes dejar el capítulo 7, que es el último, para el final por ser el que te va a dar las claves para empezar a poner en práctica todo lo visto en los anteriores capítulos.

Espero que lo disfrutes y que te lleve a experimentar la armonía del orden en todos sus planos.

ANTES DE EMPEZAR

Por qué educar en el orden

Cuando escuchamos las palabras orden y niños, nos suelen venir a la cabeza imágenes de juguetes tirados por el suelo, muchos esfuerzos poco eficaces para que ordenen, peleas y gritos, y una sensación general de caos. Y es que solemos asociar la palabra orden con una molesta obligación y muchas veces, sin ser conscientes, se la trasladamos así a los niños. El concepto que cada uno de nosotros tiene de esta palabra está condicionado por la cultura, la familia y sus propias experiencias. Si echamos la vista atrás, podremos recordar cómo, en la mayoría de los casos, la manera en la que nos trasladaban esta tarea era en tono de mandato y sin especificar bien lo que querían que hiciéramos. Situaciones que muchas veces solían desembocar en discusiones. Cada uno de nosotros hemos ido construyendo nuestra propia creencia sobre el orden, y puede que nos encontremos en situaciones en que no sepamos ordenar, no nos guste o no lo hagamos de una manera eficaz y con conciencia. Por eso quiero que, juntos, cambiemos esta perspectiva y conozcamos lo que es realmente el

orden, lo que supone y, lo más importante, cómo disfrutar enseñándolo a los niños.

Nadie dijo que la tarea de educar fuera fácil, nadie nos ha enseñado cómo hacerlo, de la misma manera que nadie nos ha enseñado a ordenar. De aquí quizás nuestra creencia sobre el orden. Según la RAE, el orden es «la colocación de las cosas en el lugar que les corresponde», pero tú y yo sabemos que el orden es mucho más que eso.

El actual ritmo de vida hace que cada vez tengamos más responsabilidades, jornadas de trabajo más largas, maratones de atascos, más estrés y menos tiempo para el descanso, lo que nos lleva a pasar menos tiempo en nuestro hogar. A todo esto se une que cada vez se consume más, de manera más rápida y barata, y que nuestras casas son más pequeñas. Esto hace que veamos nuestros hogares convertidos en almacenes de cosas y que nos cueste mucho mantener el orden. Si a ello le sumamos que venimos de generaciones que pasaron por épocas de escasez en las que guardar cosas para épocas futuras se hacía necesario, estaremos sumando una pieza más a nuestro desorden general. Es fundamental recordar que el hogar es el refugio más sagrado que tenemos, ese refugio donde relajarnos, desconectar del mundo y conectarnos con lo mejor de nosotros mismos, con nuestra esencia. Por eso es tan importante que nuestro hogar esté ordenado y preparado para la calma, el relax y la vida más cómoda. ¿A quién no le agrada entrar en su casa y estar a gusto con el ambiente y con las cosas que le rodean? Conseguir una casa ordenada pasa por tomar decisiones sobre nuestras cosas y también sobre nosotros, porque ordenar no es solo colocar las cosas en un lugar adecuado sino también decidir cuáles son las cosas que queremos tener realmente, cuáles son las que me producen felicidad o me ayudan en la vida que quiero llevar. Cuando

tomamos conciencia de todo ello, cuando nos damos cuenta de que el orden nos facilita la vida, se produce un cambio en nuestra mente que hace que empecemos a llevar este orden a todos los ámbitos de nuestra existencia, simplificándola. Sin duda, el orden es un valor que nos va a permitir vivir más tranquilos y más felices.

Imagina un lienzo en blanco en el que pudieras dibujar lo que supone para ti que tu hogar estuviera ordenado y el tipo de vida que te gustaría llevar en él. Cierra los ojos e imagina con todo tipo de detalles cómo sería, qué cosas tendría, qué verías, qué escucharías, qué olerías, qué sentirías... Observa los colores, las texturas, la luz... Tómate tu tiempo e imagina todo lo que puedas con el máximo de detalle. ¿Cómo es esa imagen? Te invito a que la describas en una hoja. ¿Qué sensaciones y emociones te produce el imaginártela? Esas son las que deberías tener al entrar cada día en tu hogar, esas que te motivarán a ordenar, a moverte en una determinada dirección, y las que te permitirán darte cuenta de su importancia.

Pero al igual que el resto de los valores, el orden es un aprendizaje que requiere de práctica y hábitos. No se consigue de la noche a la mañana, ni para los adultos ni para los niños. Hay que ir plantando esas semillas día a día para que a lo largo del tiempo podamos ver los frutos. Por eso es importante mantener la motivación diaria, porque con nuestra actitud y comportamiento les estaremos transmitiendo esos valores que tendrán el día de mañana.

¿Alguna vez te has parado a pensar cómo será tu hijo el día de mañana? Esto es algo que me gusta reflexionar con las familias que acuden a mis talleres. Algo que considero fundamental para saber hacia dónde queremos ir. Me gustaría que durante unos segundos cerrases los ojos e imaginaras que han pasado veinte o treinta años y que te encuentras con tu hijo, ¿qué clase de persona te gustaría

que fuera?, ¿qué valores o habilidades de vida te gustaría que tuviera? Tómate tu tiempo para reflexionarlo. Cuando los hayas pensado y visualizado, puedes apuntarlos a modo de lista y ponerla en un lugar visible para poder verla cada día. Será tu motivación. En esta lista quizás hayas puesto valores como la empatía, la confianza, el amor... o tal vez la responsabilidad, el respeto, la humildad... Sean los que sean, todos tendrán como denominador común un valor base... el orden. Este es el valor sobre el que se construyen el resto de valores.

Este ejercicio es importante porque muchas veces el ritmo diario nos hace perder el foco de lo primordial. En todo hogar con niños veo como los retos diarios a los que se enfrenta cada familia son los mismos: discusiones por recoger los juguetes, gritos por no querer hacerlo, prisas por la mañana, etc. Precisamente estos retos deben servirnos para modelar estos valores de vida que queremos para ellos. Muchas veces se nos pasa por alto que la manera de relacionarnos con nuestro hijo día a día determinará el tipo de persona que será en un futuro. Si para mí es importante que tenga sentido del humor, deberé usarlo habitualmente; de igual modo si me gustaría que fuera amable, deberé serlo con él; y, por supuesto, si el orden y la responsabilidad son valores fundamentales, deberé darle la oportunidad de que los desarrolle. Tomar conciencia de esto y tenerlo muy presente será el primer paso para poder ir realizando pequeños grandes cambios.

Hablar de orden significa hablar de equilibrio. Ni debemos llevar un orden estricto ni tampoco un desorden descomunal, porque en estos casos estaríamos hablando de patologías. Hay que pensar en un punto medio, en lograr un equilibrio flexible que nos permita llevar una vida armoniosa, cómoda y eficaz. Esto se hace todavía más necesario si hablamos de un hogar en el que hay niños

y en el que todos tendremos que aprender a compaginar y adaptar nuestras necesidades, capacidades y expectativas. Cuando enseñemos a los niños a ordenar su exterior, poco a poco irán estructurando su interior: sus ideas, pensamientos. Pero más que el fin en sí mismo, que todo quede en su lugar, debemos fijarnos en los valores que les va a aportar y en que entiendan el proceso como algo lógico y razonable. Porque a través de él aprenderán a relacionarse con las cosas y con las personas.

No todo el mundo se considera igual de ordenado ni ordena con la misma facilidad. A partir de ahí, muchas personas piensan que nunca conseguirán enseñarles a sus hijos la manera de hacerlo. Sin embargo, es posible.

Cuando empecé en esta profesión, uno de los primeros talleres que preparé fue «Educar a los niños en el orden», puesto que me parecía que era fundamental mostrar a los padres la manera de enseñarles el orden a sus hijos y los beneficios que este tenía. En todo el proceso de preparación de este taller me di cuenta de que, para transmitir a sus hijos de una manera eficaz y duradera lo que supone el orden y conseguir que colaborasen en el hogar, era necesario algo más que enseñarles cómo organizar el espacio y sus cosas, debían conocer los diferentes recursos existentes a la hora de comunicarse con sus hijos. La clave era conseguir que cambiaran la forma de educar empezando por poner el foco en ellos mismos.

En este libro he tratado de plasmar con numerosos ejemplos y casos prácticos diferentes situaciones que se suelen dar en un hogar con niños y la forma de afrontarlas desde el afecto y la firmeza. A lo largo de sus páginas, emplearé el término «padres o padre y madre». En todos los casos me refiero a cualquier persona que realice la labor de educar a los niños. Mi intención es darte todas las herramientas necesarias, tanto a nivel comunicativo como espacial,

para que puedas ponerlas en práctica en tu hogar y que juntos empecéis a experimentar los efectos del orden y la organización, que permitan que la convivencia sea tranquila y armoniosa a la vez que les educas en otros muchos valores.

Créeme que muchas de ellas te cambiarán la vida.

¿Preparados para descubrirlas?

¿Qué tipo de madre o padre quieres ser?

Los tiempos han cambiado. Hemos pasado de generaciones en las que la educación se realizaba desde el autoritarismo más puro, donde el niño apenas tenía voz, a una época actual en la que hay mucho más conocimiento de todo y en la que el niño tiene un papel fundamental. Una época en la que nos preocupamos por tener mayor información y aprender métodos mejores que nos ayuden a entender a nuestros hijos y a relacionarnos de manera más sana con ellos. Son muchas las generaciones que han usado métodos educativos basados en castigos o en sistemas que hoy en día se ha comprobado que no tienen ningún beneficio para los niños y que hay que ir desaprendiendo poco a poco para dar paso a nuevos modelos. Es importante que pensemos de qué manera queremos actuar porque de esto dependerá el tipo de persona que sea nuestro hijo. Debemos tener en cuenta que lo que hagamos hoy con nuestros hijos va a repercutir en las próximas generaciones; del mismo modo que lo que nosotros somos hoy se ha visto influido por las generaciones anteriores a la nuestra.

Aunque quizás te parezca que esto nada tiene que ver con el orden, para mí es la forma de empezar a enseñarles a ordenar. La forma en que elijas educarlos va a influir directamente en que la

tarea de ordenar sea más o menos difícil y, lo que es más importante, influirá en lo que tus hijos sean el día de mañana. Cuando les enseñamos a ordenar, nos estamos relacionando con los niños, nos comunicamos con ellos, y nuestra manera de actuar, de educar, de decirles las cosas va a influir directamente en su manera de actuar y en las capacidades que irán adquiriendo y que tan importantes serán en el futuro. Por tanto, pensar en qué tipo de madre o padre nos gustaría ser se hace necesario, aunque eso implique cambiar determinadas conductas que estábamos llevando a cabo hasta ahora. No podemos cambiar el pasado, pero podemos modificar determinadas cosas para aprender de él. Si echamos la vista atrás, podemos pensar en los adultos que formaron parte de nuestra vida y determinar cuáles de ellos han sido modelos para nosotros y cómo nos han influido sus comportamientos y enseñanzas.

Quizás muchas veces nos hemos imaginado el tipo de padre o madre que queríamos ser, ese padre ideal para nosotros. Ese que una vez trasladamos a la realidad se va difuminando por momentos. Las prisas, el ritmo de vida que llevamos, la culpabilidad o nuestra propia carga emocional hacen que la tarea de ser «el padre perfecto» sea más difícil de conseguir de lo que habíamos pensado. Te diré que no se trata de buscar la perfección absoluta; el padre perfecto no existe. Se trata de construir, con la mayor información posible y desde el respeto mutuo y la colaboración, una relación sólida en la que el niño adquiera habilidades de vida que le permitan desarrollarse como persona. Eso será para vosotros vuestra «perfección», con vuestros aciertos y vuestros errores. Son precisamente los errores los que os hacen humanos y debemos considerarlos como oportunidades para aprender de ellos. Si ven que cuando nos equivocamos lo reconocemos y buscamos soluciones, si les pedimos perdón cuando cometemos algún fallo, será un permanente apren-

dizaje de vida para ellos. Copiarán e imitarán, como seres sociales que son, nuestros comportamientos y actitud ante la vida. Este es el verdadero valor de la vida que le estamos mostrando.

Siempre va a haber equivocaciones o imprevistos que nos saquen de nuestras casillas, pero gritarles o enfadarnos con ellos no es la mejor manera de que aprendan a hacer las cosas. Si, pongamos el caso, nuestro hijo va a la cocina a coger un vaso de agua para beber y justo cuando lo está cogiendo se le resbala y se le cae al suelo rompiéndose en varios trozos, ¿cuál sería nuestra reacción ante una situación así? Seguro que para muchos el primer instinto será gritarle, pero si nos paramos a reflexionar quizás estemos de acuerdo en que deberíamos ser capaces de tranquilizarnos y, desde la calma, preguntarle, por ejemplo, si se ha hecho daño, pedirle que nos cuente qué cree que ha pasado y, para finalizar, dejar que recoja con cuidado lo que se ha caído. Esto le hará entender la situación como una oportunidad para aprender. Le enseñará a ser consciente de sus errores, le invitará a buscar una solución y le ayudará a crecer como persona. Cuando se nos presentan situaciones como esta en nuestro día a día, tendríamos que pensar en qué valor o qué actitud le estamos aportando con nuestra reacción. Castigarle o emplear otros métodos basados en el autoritarismo no nos llevará a ningún sitio. Si le exigimos en ese momento que recoja el vaso «porque lo digo yo», es posible que reaccione desde el miedo y lo haga, pero solo nos estamos quitando un problema de encima rápidamente. Tenemos que mirar más allá y pensar en las consecuencias que esto va a tener en nuestro hijo. Imagina que en tu trabajo tu jefe te está riñendo o castigando continuamente porque no le gusta cómo haces las cosas, ¿cómo te sentirías? Seguramente te desestabilizaría mucho y esto te llevaría a hacer tu trabajo bajo una enorme tensión. Pues lo mismo pasa con los niños; cuando están preocupados porque sus

padres se enfadarán si se portan mal, no están desarrollándose ni están buscando soluciones de manera innata. Si lo que queremos es fomentar su autonomía, su confianza y su autoestima, debemos prescindir del autoritarismo.

De la misma forma, tampoco nos servirá de mucho sobreprotegerlos y, en el caso del ejemplo, recoger nosotros por ellos. Esto es algo que ocurre más a menudo de lo que quisiéramos. En ocasiones solo pensamos en el corto plazo y en hacerlo nosotros para ahorrar tiempo o para que quede perfecto o como a nosotros nos gustaría. Sin embargo, debemos ser conscientes de las consecuencias que esto tiene para ellos y de que les estamos privando de la posibilidad de aprender. Además, si hacemos por ellos lo que son perfectamente capaces de hacer por sí mismos no podremos exigirles que lo hagan en el futuro. Si recojo los juguetes por mi hijo, no puedo pedir que con diez años sea ordenado. O si creo que no es capaz de hacer determinadas tareas del hogar, no puedo exigir que cuando tenga más edad colabore. Para que vayan ganando en confianza debemos rebajar nuestras expectativas iniciales y confiar en ellos y en su capacidad de hacerlo. Esta también es una manera de quererlos y de demostrárselo.

Actuar desde el respeto no significa dejar total libertad para que los niños hagan lo que quieran. Los niños necesitan límites porque estos les dan seguridad, saben qué es lo que tienen que hacer, qué es lo que se espera de ellos, saben qué camino elegir. Pero también necesitan amor, mucho amor. Conseguir mezclar estos dos componentes en nuestro día a día será la clave para establecer con ellos un vínculo saludable.

Por supuesto que todo esto no se consigue de la noche a la mañana. No es el camino más fácil, pero sí el más indicado si queremos fomentar en ellos valores de vida. Debemos ser muy cons-

cientes de la manera en que queremos actuar y echar cada poco tiempo la vista a atrás para preguntarnos ¿estoy yendo en la dirección adecuada? Y de esta forma poder disfrutar del camino, aunque de vez en cuando tengamos que dar pequeños giros. Piensa que detrás del acto de ordenar hay toda una serie de valores aparejados que irán llenando su mochila. Esos por los que tu hijo te recordará el día de mañana. Esos que harán que para él seas ese padre «perfecto».

ENTENDIENDO A LOS NIÑOS

Todos sabemos que el orden es uno de los temas más conflictivos en los hogares. El habitual desorden de las habitaciones nos suele llevar a situaciones de estrés derivadas de repetir las cosas de forma continuada e insistente, provocando discusiones y enfados. Esto hace que formar a los hijos en el orden se convierta en una prioridad. Cuando hablamos de enseñar a los niños a ser ordenados, quizás pensemos en cómo hacerlo para que aprendan a recoger sus cosas, en mostrarles cómo doblar la ropa o de qué manera conseguir que colaboren con las tareas del hogar. Esto está muy bien. Sin embargo, pienso que es solo una pieza de todo el proceso. Si nos focalizamos únicamente en la parte material o en lo más visible, nos costará mayor esfuerzo conseguir nuestro objetivo. ¿Cuántas veces hemos acabado enfadados y gritando porque la habitación sigue desordenada?, o ¿cuántas veces ese desorden nos ha causado grandes momentos de estrés sin saber cómo actuar? En ocasiones parece que niños y adultos hablamos diferentes idiomas. Por esto pienso que, por mucho que organicemos sus cosas a la perfección, si no conocemos su forma de actuar ante determinadas situaciones, nos vamos a seguir quedando en la superficie.

Saber cómo funciona el cerebro de los niños es entender su comportamiento o, mejor dicho, lo que existe detrás de su comportamiento. Cuando entendemos esto, podemos comunicarnos mejor con ellos. Cuando nos comunicamos mejor, conectamos con su esencia. Y conectar con su esencia significa sacar lo mejor de su persona.

En este capítulo veremos cómo está formado el cerebro de los niños y su funcionamiento, algo que será clave para relacionarnos con ellos. Entenderemos sus emociones y las nuestras. Hablaremos sobre su comportamiento, descubriremos cómo piensan, cómo interpretan y por qué actúan como actúan o, más concretamente, qué objetivos persiguen con su conducta, ya que solo entendiendo lo que hay detrás de su comportamiento podremos comprenderlos y guiarlos.

Con el conocimiento, al contrario que con las cosas, la cantidad es una ventaja y cuanto más sepamos de algo, tanto mejor. Siempre de una manera equilibrada, claro está. Si tenemos mayor información sobre cómo piensan y cómo actúan los niños, mejor podremos relacionarnos con ellos. Si además contamos con diferentes herramientas que nos ayudan a obtener su colaboración y hacer que la convivencia sea fluida, mejor que mejor.

EL CEREBRO DEL NIÑO

María y Pablo tienen seis y cuatro años, y como cada mañana su padre los despierta para irse al colegio.

Mientras su padre les prepara el desayuno, María y Pablo se entretienen jugando en la habitación en lugar de vestirse, que es lo que han acordado que deben hacer.

Su padre va a la habitación, ve la escena de los niños jugando y en pijama y mira el reloj.

—¡Ya llegamos tarde, niños; por favor, tenéis que vestir os ya!

—Yo quiero seguir jugando —grita María.

Tras varios minutos de riñas, por fin se sientan en la mesa a desayunar.

A Pablo se le resbala la taza y toda la leche se derrama por la mesa.

Su padre se enfada, mira el reloj y grita: «Tengo que cambiarte de ropa, vamos, date prisa, que no llegamos a tiempo. ¡Siempre igual!».

María comienza a gritar porque se le ha caído la diadema bajo la cama y no llega a alcanzarla.

Pablo llora, María también.

Salen de casa enfadados, gritando, y llegan tarde al colegio.

Esta escena ficticia se podría dar en cualquier hogar un día cualquiera. Seguramente tú también has pasado por momentos similares a este, momentos de estrés, ante los que sientes que «pierdes la cabeza». Estos se producen más a menudo de lo que quisiéramos. Días en los que estamos cansados, en los que hemos dormido poco, en los que llegamos tarde de trabajar o en los que nos encontramos con que los niños están muy alborotados. Como resultado, «explo-tamos» y posteriormente nos arrepentimos por lo sucedido. Estas situaciones conflictivas nos sacan de nuestras casillas y nos hacen perder los nervios. En esos momentos sentimos que no tenemos otra vía de escape que gritar o enfadarnos. Piensa en la cantidad de momentos de estrés que vivimos a diario y en cómo reaccionamos ante ellos. Ser conscientes de que actuamos de una determinada manera es el primer paso para poder cambiarlo. El segundo, en este

caso, es conocernos un poco mejor. Si conocemos nuestro cerebro y entendemos cómo funciona, podremos mejorar la manera de relacionarnos y de comunicarnos entre nosotros, reaccionando de manera más saludable ante situaciones conflictivas.

Para entender el funcionamiento del cerebro de una forma muy sencilla y práctica, nos apoyaremos en el modelo del cerebro en la mano del doctor Daniel J. Siegel, médico y profesor clínico de psiquiatría, que resulta de gran utilidad para niños y adultos. *El cerebro en la mano* es una demostración visual, útil y divertida que nos ayuda a entender lo que pasa en nuestro cerebro cuando «perdemos la cabeza» ante alguna situación de estrés como puede ser la del ejemplo de antes. Ser conscientes de esto nos ayudará a gestionar esas situaciones y a saber cómo actuar para volver a un buen estado.

Esta demostración se puede realizar con niños de aproximadamente cuatro años en adelante y los resultados son maravillosos. Es una forma de simplificar algo tan abstracto y complejo como el cerebro para que sean capaces de entenderlo de una manera sencilla. Invitaremos a los niños a que imiten lo que hacemos con el fin de que lo comprendan y lo interioricen. En función de la edad que tengan podemos adaptarla y usar muñecos, marionetas o bien escribir los nombres en una hoja de papel. Siempre adecuaremos el vocabulario a ellos, aunque más importante que emplear las palabras exactas o el lenguaje técnico es tener presente cómo se comporta nuestro cerebro cuando estamos ante una situación de estrés. Cuando los niños llegan a la adolescencia su cerebro cambia mucho, así que les será de gran ayuda entenderlo lo antes posible.

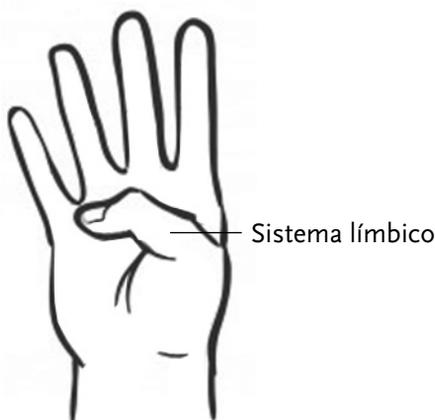
Comenzaremos extendiendo la palma de la mano. Esta representará a nuestro cerebro, que está compuesto de tres partes bien diferenciadas. Podríamos decir que es como si tuviéramos tres cerebros en uno solo. Veamos cuáles son:

- ❑ **Cerebro reptiliano:** está representado por la parte inferior de nuestra mano o muñeca. Esta parte del cerebro es la más primitiva, la primera en desarrollarse desde el útero materno. Es la encargada de regular las funciones del organismo que son vitales y esenciales para la supervivencia, como por ejemplo la respiración, el latido del corazón, la sensación de hambre, la temperatura corporal... Es un cerebro automático, involuntario e inconsciente. Cada vez que tenemos hambre, sueño o sed es esta parte la que se activa para que podamos llevar a cabo conductas que cubran dichas necesidades. Nos mantiene despiertos y en alerta, por eso sus impulsos primitivos nos preparan para reaccionar de tres formas: huir, luchar o paralizarnos sin saber qué hacer ante situaciones de gran estrés. Es el cerebro de los reptiles. Es por esto por lo que lo podemos equiparar con un cocodrilo.



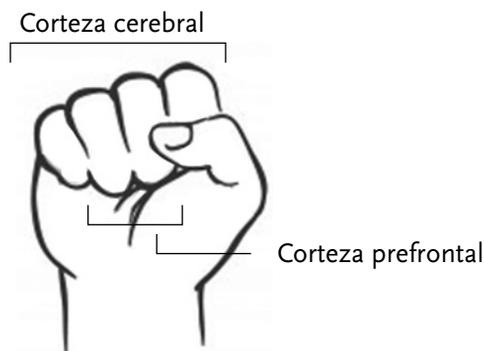
- ❑ **Cerebro emocional:** está representado por nuestro dedo pulgar. Es la siguiente área en desarrollarse desde el útero materno. Es un cerebro involuntario e inconsciente. Es donde se alojan las emociones, como la alegría, la ira, la

tristeza, el miedo... Esta parte se vincula a otras áreas para crear recuerdos y nos permite sentirnos conectados a otras personas. Nuestro cerebro emocional empieza a tomar protagonismo en torno al primer año de edad y, como veremos después, va a desempeñar un papel decisivo en su vida adulta. Es el cerebro de los mamíferos. En nuestra representación lo compararemos con uno de ellos.



- ❑ **Cerebro racional:** cuando cerramos los cuatro dedos restantes, la punta de los dedos centrales representa a la corteza prefrontal, nuestro cerebro racional, el que se encuentra a la altura de nuestras cejas. Es la parte más desarrollada en los humanos. Aquella que crecerá al salir del vientre y que se irá moldeando a partir de las experiencias que poseemos. Procesa el mundo exterior y hace posible que razonemos, que pensemos y reflexionemos. Es donde se da el pensamiento, la regulación de emociones, la flexibilidad en la respuesta, la intuición, la conciencia de uno mismo y las relaciones interpersonales. Lo que nos hace humanos. Esta parte comienza a tomar protagonismo alrededor de los tres

años de edad y termina de formarse en torno a los veinticinco años. Esto significa que no podemos pedir a un niño lo mismo que a un adulto porque no pueden pensar, razonar ni actuar de una manera coherente o como nos gustaría, ya que ven con otros ojos. En nuestra representación en la mano le diremos al niño que es un humano.



Cuando tenemos la mano cerrada, como indica esta imagen, nuestro cerebro está integrado, lo que significa que podemos controlar nuestros impulsos, ser conscientes de las emociones, desarrollar la intuición o sintonizar con otros. Es decir, podemos actuar de una manera racional, pensando y razonando.

Ahora bien, imaginemos que hemos tenido un día difícil, un día en el que hemos dormido mal y nos hemos levantado de mal humor. A la hora del desayuno los niños se pelean y, entre empujones, rompen sin querer el cristal de la ventana. Aunque por suerte no se han cortado, el incidente nos retrasa y salimos con el tiempo justo. Lluve a cántaros y el tráfico es muy denso, por lo que llegamos tarde al colegio y también al trabajo. A media mañana nuestro jefe nos llama para una reunión imprevista que se alarga más de la cuenta y tenemos que comer rápidamente. Por la tarde vamos a