

GUIA #3

Calmar la lagartija – ayudar a tu hijo a usar su cerebro superior

Introducción

El cerebro infantil es una maravilla en desarrollo: **complejo, sensible y moldeable**.

Comprender cómo funciona nos permite disciplinar con sabiduría en lugar de reaccionar con impulsos.

Cada vez que nuestro hijo se desborda, tenemos dos opciones:

- activar su **cerebro inferior** con amenazas, gritos o gestos intimidantes, o
- invitar a su **cerebro superior** con empatía, conexión y reflexión.

La diferencia entre ambas respuestas puede cambiar completamente el resultado.



1

Provocar a la lagartija

Cuando usamos el miedo como método de disciplina —ya sea con tono, mirada o palabras duras—, activamos los circuitos de defensa del cerebro inferior.

El niño entra en modo supervivencia: no piensa, solo reacciona.

Ejemplo:

“Si no te callas ahora, te quedas sin tablet.”

Aunque el niño obedezca, su cerebro está actuando desde el miedo, no desde el aprendizaje.

Conclusión del tema:

El miedo puede frenar una conducta, pero nunca enseña autocontrol ni empatía.

2

Activar el cerebro superior

La clave está en mantener la calma y la conexión.

Cuando mostramos respeto, empatía y apertura, el cerebro del niño percibe seguridad y puede usar su parte más desarrollada: la corteza prefrontal.

Ejemplo:

“Veo que estás muy enfadado. Vamos a respirar juntos y luego me cuentas qué pasó.”

Esa simple actitud invita al niño a reflexionar en lugar de reaccionar.

Conclusión del tema:

El vínculo y la calma del adulto son el puente que conecta al niño con su cerebro superior.

3

Integrar los dos cerebros

El objetivo no es eliminar las emociones del cerebro inferior, sino integrarlas con la reflexión del cerebro superior.

Cada vez que acompañamos sin castigar, ayudamos a nuestro hijo a construir conexiones entre ambos.

💬 Recordemos:

Nada de esto significa dejar de poner límites.

Al contrario: los límites firmes y empáticos fortalecen la autorregulación.

💡 Ejemplo:

“Entiendo que estés molesto, pero no puedes pegar. Vamos a pensar juntos qué puedes hacer cuando te sientas así.”

Conclusión del tema:

Cuanto más ayudemos a nuestros hijos a pensar antes de actuar, más fuerte será su cerebro superior.

4

Ejercicios o reflexiones para poner en práctica

- **Observa:** Cuando tu hijo se desborde, nota qué parte de su cerebro parece estar al mando: ¿la lagartija o el pensador?
- **Respira:** Antes de responder, respira profundamente. Tu calma ayuda a calmar su sistema nervioso.
- **Conecta:** Valida su emoción antes de corregir la conducta.
- **Reflexiona juntos:** Despues del conflicto, hablen sobre lo que sintieron y qué podrían hacer diferente la próxima vez.



Conclusión

Educar no es ganar una batalla, sino ayudar a desarrollar un cerebro que pueda pensar, sentir y elegir con equilibrio.

Cada vez que eliges conectar en lugar de amenazar, enseñas a tu hijo a calmar su lagartija interior. ❤️

“Los niños aprenden a calmarse cuando alguien se calma con ellos, no cuando alguien los asusta.”

