

Tu cerebro bajo disciplina

La mañana de Liz transcurría bien. Sus dos hijas habían desayunado, estaban ambas ya vestidas, y ella y su marido, Tim, salían de la casa para acompañarlas a sus respectivas escuelas. De repente, cuando Liz pronunció la frase aparentemente más banal mientras cerraba la puerta a su espalda —«Nina, tú en el coche de papá; Vera, súbete a la camioneta»—, todo se vino abajo.

Tim y Vera, de siete años, ya habían echado a andar hacia el camino de entrada, y Liz estaba cerrando la puerta cuando un salvaje grito justo detrás le paró el corazón. Se volvió enseguida y vio a Nina, la de cuatro años, de pie en el último escalón del porche, gritando «¡no!» con un registro de lo más ensordecedor.

Liz miró a Tim y luego a Vera. Ambos se encogieron de hombros con cara de desconcierto. El prolongado y sostenido «¡no!» de Nina había sido sustituido por un *stacatto*, «¡no!, ¡no!, ¡no!», también a todo volumen. Liz se arrodilló enseguida y atrajo a Nina hacia sí, mientras los chillidos de su hija por suerte iban apagándose y siendo reemplazados por sollozos.

«¿Qué pasa, cariño? —preguntó Liz. El arrebato la había dejado anonadada—. ¿Qué pasa?»

A pesar de seguir llorando, Nina fue capaz de decir algo: «Ya llevaste a Vera ayer.»

Liz volvió a mirar a Tim, que se les había acercado con un ademán que decía «no tengo ni idea». Liz, con los oídos aún zumbándole, intentó explicarse: «Lo sé, cielo. Pero es que la escuela de Vera está al lado de mi trabajo.»

Nina se apartó de su madre y gritó: «¡Pero hoy me toca a mí!»

Sabiendo ahora que su hija no corría peligro, Liz respiró hondo y por un instante se preguntó qué nivel de decibelios debería alcanzar un grito agudo para romper un cristal.

Vera, indiferente como de costumbre ante las aflicciones de su hermana, anunció impaciente: «Mamá, voy a llegar tarde.»

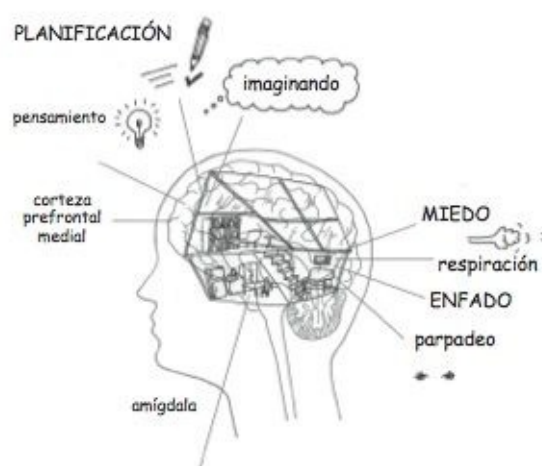
Antes de describir cómo gestionó Liz esta situación parental clásica, hemos de introducir algunos hechos simples sobre el cerebro humano y el modo en que tiene impacto en nuestras decisiones disciplinarias cuando los niños se portan mal o, como es el caso, se descontrolan sin más. Comencemos con tres descubrimientos fundacionales sobre el cerebro —los llamaremos las tres «C cerebrales»—, que pueden ser inmensamente beneficiosos para imponer disciplina con eficacia y menos drama, al tiempo que enseñas a tus hijos lecciones importantes acerca del autocontrol y las relaciones.

«C CEREBRAL» N.º 1: EL CEREBRO ES CAMBIANTE

La primera C cerebral —que el cerebro es cambiante— parece simple, pero sus repercusiones son

enormes y deberían inspirar todo lo que hacemos con nuestros hijos, disciplina incluida.

El cerebro de un niño es como una casa en construcción. El cerebro inferior se compone del tronco encefálico y la región límbica, que conjuntamente constituyen las secciones cerebrales a menudo conocidas como «cerebro reptiliano» o «viejo cerebro mamífero». Estas regiones inferiores se encuentran dentro del cráneo desde aproximadamente el nivel del caballete de la nariz hasta la zona superior del cuello, y una parte de ellas, el tronco encefálico, está muy desarrollada al nacer. A nuestro entender, el cerebro inferior es mucho más primitivo, pues es responsable de las operaciones neurales y mentales más básicas: emociones fuertes; instintos como el de la protección de la descendencia, y funciones básicas como la respiración, la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, y la digestión. El cerebro inferior es lo que impulsa a un niño pequeño a tirarte un juguete o morder a quien pille por delante cuando no puede salirse con la suya. Puede ser la fuente de nuestra reactividad, y su lema es un apresurado «¡Preparados! ¡Apunten! ¡Fuego!», aunque a menudo se salta los prolegómenos de «preparados» y «apunten». Era el cerebro inferior de Nina el que había asumido el mando cuando comprendió que no sería su madre quien la llevaría a la escuela.



Como bien sabrás si eres padre, el cerebro inferior, con todas sus funciones primarias, funciona a pleno rendimiento incluso en los niños más pequeños. Sin embargo, el cerebro superior, responsable del pensamiento más complejo y sofisticado, está poco desarrollado al nacer y empieza a crecer durante la primera infancia y la niñez. El cerebro superior está formado por la corteza cerebral, la capa más externa del cerebro —también conocida como córtex—, y se ubica directamente detrás de la frente y sigue hasta la parte posterior de la cabeza, como una media cúpula que cubre el cerebro inferior. A diferencia de este, con todas sus funciones básicas, el cerebro superior es responsable de la larga lista de destrezas relacionales, emocionales y reflexivas que nos permiten llevar una existencia equilibrada, con sentido, y disfrutar de relaciones sanas:

- Planificación y toma de decisiones serias.
- Regulación de las emociones y el cuerpo.
- Percepción personal.
- Flexibilidad y adaptabilidad.
- Empatía.
- Moralidad.

Estas son precisamente las cualidades que queremos inculcar a nuestros hijos, y todas ellas

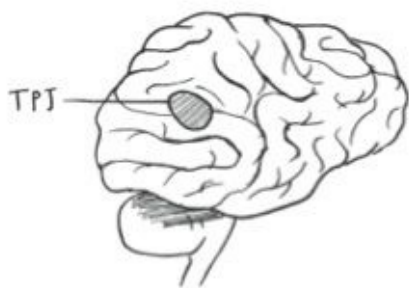
requieren un cerebro superior bien desarrollado.

El problema es que se precisa un tiempo para que el cerebro madure. Lamentamos informar —sobre todo si hoy es la tercera vez en esta semana que tu hijo de doce años se ha olvidado la carpeta de los deberes en la taquilla— de que, en realidad, el cerebro superior no estará plenamente formado hasta que la persona llegue más o menos a los veinticinco años. Eso no significa que no pueda hacerse nada al respecto en el proceso, sino que, mientras que el cerebro del niño está construyéndose, el del adolescente se encuentra en un período de reorganización que modificará las estructuras básicas creadas en los primeros doce años de vida. Dan explora todo esto en un libro para y sobre adolescentes titulado *Tormenta cerebral*. La buena noticia —para ti y para tu hijo pequeño o adolescente— es que, si conocemos el cerebro, podemos cambiar el modo de enfocar el aprendizaje y la conducta. Si conocemos el cerebro, podemos guiar nuestra mente —cómo prestar atención, cómo pensar, cómo sentir, cómo interactuar con los demás— de maneras que refuercen un desarrollo cerebral firme y saludable a lo largo de la vida.

Aun así, todo esto implica que, aunque nos gustaría que nuestros hijos se portasen de forma coherente, como si estuvieran plenamente desarrollados y fueran adultos conscientes, provistos de lógica fiable, equilibrio emocional y moralidad, todavía no pueden hacerlo —o al menos no todo el tiempo— porque son demasiado jóvenes. Debido a ello, hemos de actuar en consecuencia y repensar las expectativas. Queremos dirigirnos a nuestro hijo de nueve años mientras consolamos a la de cinco, cuyo ojo ha recibido el impacto de un dardo de goma disparado a una distancia exasperantemente corta: «¿En qué estabas *pensando*?»

Su respuesta será «no lo sé» o «no *estaba* pensando», desde luego. Y lo más probable es que tenga razón. Su cerebro superior no estaba conectado cuando apuntó a la pupila de su hermana, igual que ese cerebro superior no estaba conectado el día anterior cuando exigió que la fiesta en la playa de su primo se trasladara en pleno a algún otro sitio porque se había hecho un corte en el talón y no quería que le entrara arena. En resumidas cuentas, al margen de lo inteligente, responsable o consciente que sea tu hijo, es injusto esperar que siempre se desenvuelva bien, o que distinga en todo momento entre una decisión buena y otra mala. Esto es imposible incluso en el caso de los adultos.

Observamos un buen ejemplo de este desarrollo gradual en un área concreta del cerebro superior denominada unión temporo-parietal (TPJ, por sus siglas en inglés) derecha.



La TPJ derecha desempeña un papel destacado cuando se trata de entender lo que pasa por la cabeza de otro. Si vemos una situación o un problema como lo vería otra persona, el TPJ derecho llega a ser activo y funciona con áreas de la corteza prefrontal, justo detrás de la frente, para permitirnos empatizar con los demás. Estas y otras áreas forman parte de lo que se conoce como «circuito mentalizador», pues están implicadas en la visión de la mente, esto es, *mindsight*, ver la mente de los otros, ¡incluso la nuestra! Podemos crear la visión de la mente en nuestros hijos mientras los orientamos hacia la percepción, la empatía y el pensamiento moral. La empatía afecta a nuestra vida

moral y relacional de maneras significativas y básicas, desde luego. Estamos dispuestos a dejar pasar algo a alguien si no tenía mala intención. Estamos dispuestos a conceder el beneficio de la duda si confiamos en los motivos del otro.

No obstante, un niño, que todavía está desarrollándose y cuyo cerebro superior —que incluye la TPJ derecha y las regiones prefrontales— sigue en construcción, a menudo será incapaz de plantearse motivos e intenciones al examinar un problema o situación. Las decisiones éticas serán más del estilo «blanco o negro», y las preocupaciones por temas como la justicia o la equidad, mucho más nítidas. Nina, por ejemplo, no tenía interés alguno en discutir la información contextual sobre lo cerca que estaba la escuela de su hermana del lugar de trabajo de su madre. Este elemento factual, lógico, era irrelevante para ella. Solo le importaba que su hermana había ido con su madre el día anterior, y la equidad dictaba que hoy le tocaba a ella. Así pues, para entender el punto de vista de su hija, Liz tenía que entender que Nina contemplaba los acontecimientos con la lente de su cerebro superior todavía en crecimiento, que no siempre era capaz de tener en cuenta la información situacional o contextual.

Como explicaremos en próximos capítulos, cuando utilizamos nuestros circuitos de *mindsight* para percibir la mente que subyace a la conducta de los niños, moldeamos para ellos el modo de detectar la mente dentro de sí mismos y en los demás. La visión de la mente es una destreza enseñable, clave en la condición de empático y perceptivo, compasivo y moral. Es la base de la inteligencia social y emocional, y podemos modelarla para nuestros niños al tiempo que guiamos el desarrollo de su cerebro.

La cuestión es que cuando educamos a los hijos, y sobre todo cuando les imponemos disciplina, hemos de esforzarnos mucho para comprender sus puntos de vista, su fase de desarrollo y aquello de lo que en última instancia son capaces. Así usamos nuestras destrezas de *mindsight* para ver la mente tras la conducta de los hijos. No reaccionamos sin más ante sus acciones externas, sino que nos sintonizamos con el proceso mental que subyace al comportamiento. También debemos recordar que los niños no siempre son capaces de lo mismo; su capacidad cambia cuando se sienten cansados, tienen hambre o están abrumados. Comprender este cerebro C concreto, que el cerebro está cambiando y se halla aún en fase de desarrollo, puede llevarnos a un punto donde podremos escuchar a nuestros hijos con más comprensión y compasión, y entender más a fondo por qué están alterados y les cuesta tanto controlarse. En pocas palabras, sería injusto presuponer que nuestros hijos están tomando decisiones mediante un cerebro plenamente formado y en perfecto funcionamiento y que pueden ver el mundo como nosotros.

Pensemos en la lista de funciones de la que es responsable el cerebro superior. ¿Es una descripción realista del carácter de un niño? Nos encantaría que nuestros hijos demostrasen tener estas cualidades en todos y cada uno de los momentos de su vida, *por supuesto*. A todos nos gustaría un hijo que planeara las cosas de antemano y tomara decisiones acertadas de forma sistemática, que controlara sus emociones y su cuerpo, que demostrara tolerancia, empatía y autoconocimiento, y que actuara movido por un sólido sentido de la moralidad. Pero esto no va a pasar. Al menos no siempre. Según quién sea el niño y su edad, quizá ni siquiera con frecuencia.

Entonces, ¿tenemos aquí una excusa para la mala conducta? ¿Se trata tan solo de hacer la vista gorda cuando los niños se portan mal? No, claro que no. En realidad, el cerebro en desarrollo del niño es simplemente otra razón por la que hemos de fijar límites claros y ayudarlo a comprender lo que es aceptable. El hecho de no tener un cerebro superior que funcione de manera coherente, que establezca restricciones *internas* rectoras de su conducta, significa precisamente que necesita restricciones *externas*. Y es fácil adivinar de dónde han de proceder dichas restricciones: de los

padres y otros cuidadores, así como de las pautas y expectativas que estos transmitan. *Hemos de ayudar a desarrollar el cerebro superior de los niños —junto con todas las destrezas que este posibilita— y, mientras lo hacemos, acaso tengamos que actuar como un cerebro superior externo, trabajando con ellos y ayudándoles a tomar decisiones que aún no son del todo capaces de tomar por sí mismos.*

Pronto ahondaremos más en esta idea y propondremos sugerencias para llevarla a la práctica. De momento, sin embargo, tengamos simplemente presente este cerebro C inicial: como el cerebro de un niño está cambiando y desarrollándose, es preciso rebajar nuestras expectativas y entender que los desafíos emocionales y de comportamiento serán lo habitual. Debemos enseñar y esperar una conducta respetuosa, desde luego. Pero, al hacerlo, hemos de tener siempre muy presente que el cerebro del niño está en desarrollo y, por lo tanto, es cambiante. En cuanto comprendamos y aceptemos esta realidad fundamental, seremos mucho más capaces de reaccionar de una forma que respete al niño y la relación al tiempo que seguimos ocupándonos de cualquier conducta que merezca nuestra atención.

«C CEREBRAL» N.º 2: EL CEREBRO ES CAMBIABLE

La segunda C cerebral resulta de lo más estimulante y ofrece esperanza a los padres: el cerebro no es solo cambiante —se desarrolla con el tiempo—, sino también cambiante —puede ser moldeado de forma intencional mediante la experiencia—. Si hace poco has leído algo sobre el cerebro, seguramente te habrás topado con el concepto de «neuroplasticidad», que se refiere al modo en que el cerebro cambia físicamente con arreglo a las experiencias que vamos acumulando. Tal como lo expresan los científicos, el cerebro es plástico, o moldeable. En efecto, la arquitectura física real del cerebro cambia en función de lo que nos sucede.

Quizás hayas oído algo sobre estudios científicos que hablan de neuroplasticidad. En *El cerebro del niño* mencionamos una serie de investigaciones en las que se ponía de manifiesto que determinados animales —los que dependen de su audición para cazar— tienen los centros auditivos cerebrales agrandados. También presentamos algunos estudios según los cuales, en los violinistas, las regiones de la corteza que representan la mano izquierda —que toca las cuerdas del instrumento a una velocidad inaudita— son más grandes de lo normal.

Según otros estudios recientes, los niños que aprenden a leer música y a tocar el teclado experimentan cambios significativos en el cerebro y tienen una capacidad superior para lo que se conoce como «cartografía sensoriomotora espacial». En otras palabras, cuando aprenden siquiera los rudimentos de tocar el piano, su cerebro se desarrolla de forma distinta en comparación con los otros niños, de modo que son capaces de entender mejor su propio cuerpo en relación con los objetos circundantes. Hemos observado resultados similares en estudios con personas que actúan de mediadoras. Los ejercicios de *mindfulness* —atención y conciencia plena— producen cambios en las conexiones cerebrales, que afectan considerablemente a la capacidad de una persona para interaccionar con otras y adaptarse a situaciones difíciles.

Como es lógico, esto no equivale a decir que todos los niños deban ir a clases de piano o que todas las personas tengan que mediar (¡aunque no disuadiríamos a nadie de ninguna de las dos actividades!). La clave está en que la experiencia de las clases, como la de participar en ejercicios de *mindfulness* (o tocar el violín, incluso practicar kárate), modifica fundamental y físicamente el

cerebro plástico, sobre todo mientras está desarrollándose en la infancia y la adolescencia, pero también durante a lo largo de la vida. Veamos un ejemplo más extremo: una persona que haya sufrido abusos en la primera infancia puede ser más vulnerable a las enfermedades mentales en fases posteriores de la vida. Ciertos estudios recientes han utilizado imágenes de resonancia magnética funcional (RMf), o escáneres cerebrales, para descubrir cambios específicos en determinadas áreas de lo que conocemos como «hipocampo» en el cerebro de adultos jóvenes que han sufrido abusos. Dichos individuos muestran índices superiores de depresión, adicción y trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). En esencia, su cerebro ha cambiado en respuesta al trauma vivido siendo pequeños.



La neuroplasticidad tiene enormes repercusiones para nuestro papel como padres. Si *las experiencias repetidas cambian realmente la arquitectura física del cerebro, es primordial que seamos intencionales respecto de las experiencias que damos a nuestros hijos. Piensa en las maneras de interactuar con tus hijos. ¿Cómo te comunicas con ellos? ¿Cómo les ayudas a reflexionar acerca de sus acciones y su conducta? ¿Qué les enseñas sobre las relaciones, sobre respeto, confianza y esfuerzo? ¿Qué oportunidades les ofreces? ¿Qué personas importantes has introducido en su vida?* Todo lo que ellos ven, oyen, sienten, tocan o incluso huelen causa un impacto en su cerebro, por lo que influye en su manera de contemplar e interaccionar con el mundo, incluyendo aquí familia, vecinos, desconocidos, amigos, compañeros de clase e incluso ellos mismos.

Todo esto se produce en el nivel celular, en las neuronas y las conexiones entre las células cerebrales, denominadas «sinapsis». Los neurocientíficos expresan la idea con la frase «las neuronas que se activan juntas permanecen conectadas».

**LAS NEURONAS QUE
SE ACTIVAN JUNTAS
PERMANECEN CONECTADAS**

Esta expresión, conocida como «regla de Hebb», que toma el nombre del neuropsicólogo canadiense Donald Hebb, explica en esencia que cuando diversas neuronas se activan al mismo tiempo en respuesta a una experiencia, acaban conectadas entre sí formando una red. Y cuando una experiencia se repite una y otra vez, intensifica y refuerza las conexiones entre estas neuronas. Por eso, si se activan juntas, acaban conectadas.

El famoso psicólogo Iván Pávlov estaba comenzando a aceptar esta idea cuando observó que sus perros salivaban no solo cuando aparecía comida real delante de ellos, sino también cuando sonaba la campanilla que los llamaba a comer. Las «neuronas de la salivación» de los perros llegaron a estar conectadas funcionalmente a las «neuronas de la campanilla». Aparece otro ejemplo del mundo animal cada vez que los Giants de San Francisco juegan un partido nocturno en el AT&T Park. Al final de cada encuentro aparecen grupos de gaviotas, listas para un festín de restos de perritos calientes, cacahuètes y palomitas en cuanto se vacía el estadio situado junto a la bahía. Los biólogos se quedan perplejos al ver la exactitud con que las aves controlan el tiempo de su llegada, para la novena entrada. ¿Es por el mayor ruido del público? ¿Por los focos? ¿Por el órgano que interpreta *Take Me Out to the Ball Game* en el descanso de la séptima entrada? Sea como fuere, una cosa parece clara: las aves han sido condicionadas para esperar comida tan pronto como finalice el partido. Ciertas neuronas se han activado juntas y posteriormente han quedado conectadas.

La regla de Hebb es lo que explica que un niño pequeño levante las manos y diga «¿te suba?» cuando quiere que le cojan. Él apenas entiende el significado de las palabras y obviamente aún no sabe cómo funcionan los pronombres. Pero sabe que, cuando se le dice «¿quieres que te suba?», lo levantan del suelo. Así pues, cuando quiere que le cojan, dice «¿te suba?». Activación y conexión.

El que una serie de neuronas estén conectadas puede ser algo bueno. Una experiencia positiva con un profesor de matemáticas puede dar origen a conexiones neurales que vinculen matemáticas y placer, logro y satisfacción con uno mismo como alumno. Pero también puede ocurrir lo contrario. Las experiencias negativas con un profesor severo o un examen cronometrado y la ansiedad que lo acompaña pueden establecer conexiones cerebrales que supongan obstáculos importantes para disfrutar no solo de las matemáticas y los números, sino también de los exámenes y la escuela en general.

La cuestión es sencilla pero crucial: las experiencias provocan cambios en la arquitectura cerebral. Así pues, desde un punto de vista práctico, queremos tener presente la neuroplasticidad al tomar decisiones sobre cómo interaccionamos con los niños y a qué dedican ellos el tiempo. Queremos tener en cuenta qué conexiones neurales están formándose y cómo evolucionarán.

Por ejemplo, ¿qué películas quieres que vean tus hijos, y a qué actividades quieres que dediquen su tiempo libre? Sabiendo que el cerebro plástico resulta alterado por la experiencia, quizá no nos gustará mucho que pasen horas viendo determinados programas de televisión o entretenidos con videojuegos violentos. Tal vez preferiremos que los niños participen en actividades que generen capacidad para las relaciones y el conocimiento de otras personas, ya sea salir con amigos, jugar con la familia o practicar deportes y otras actividades grupales que exijan colaborar en equipo. Podemos incluso crear a propósito tiempo para el aburrimiento en un día de verano, para que así tengan que ir al garaje y ver qué diversión interesante pueden inventar con una polea, un trozo de cuerda y un rollo de cinta adhesiva. (Si alguien escribe en Google la frase «cómo hacer un paracaídas con cinta adhesiva», quizá quiera romper el tablero del Monopoly.)



No podemos, ni queremos, proteger o rescatar a nuestros hijos de todas las adversidades y experiencias negativas. Estas experiencias constituyen una parte importante del crecimiento y del desarrollo de la resiliencia, así como de la adquisición de las habilidades internas necesarias para afrontar el estrés y el fracaso y responder con flexibilidad. Lo que podemos hacer es ayudar a nuestros hijos a dotar de sentido a sus vivencias para que estos retos tengan más probabilidades de ser codificados conscientemente en el cerebro como «experiencias de aprendizaje», más que como asociaciones inconscientes o incluso traumas que los limiten en el futuro. Cuando los padres analizan experiencias y recuerdos con sus hijos, estos suelen acceder mejor a los recuerdos de los episodios. Los niños cuyos padres les hablan de sus sentimientos también desarrollan una inteligencia emocional más sólida, por lo que tienen más facilidad para percibir y comprender sus propios sentimientos y los de los demás. Las neuronas que se activan juntas permanecen conectadas, cambiando el cerebro cambiabile.

Todo vuelve a la cuestión de que el cerebro cambia en respuesta a la experiencia. ¿Qué experiencia de tus hijos quieres que afecte a su cerebro cambiabile? ¿Qué conexiones cerebrales quieres alimentar? Y centrándonos más en el tema del libro: sabiendo que el cerebro de un niño es cambiabile, ¿cómo quieres responder a la mala conducta? Después de todo, las repetidas experiencias de tus hijos con la disciplina también estarán estableciendo conexiones en su cerebro.

«C CEREBRAL» N.º 3: EL CEREBRO ES COMPLEJO

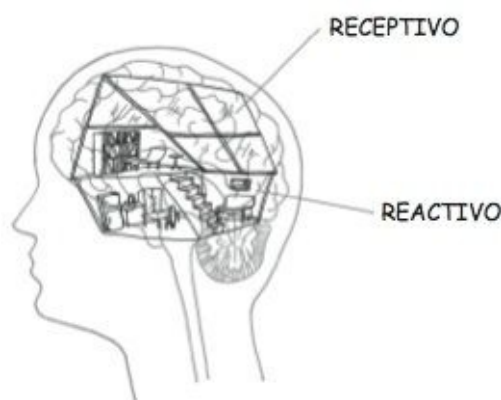
De modo que el cerebro es cambiabile y cambiabile. Y es también complejo, nuestra tercera «C cerebral». El cerebro es polifacético, y posee diferentes áreas responsables de distintas tareas. Unas son responsables de la memoria, otras del lenguaje, otras de la empatía, y así sucesivamente.

Esta tercera C cerebral es una de las realidades más importantes que tener en cuenta al hablar de disciplina. La complejidad del cerebro significa que cuando los niños están alterados, o cuando están comportándose de una manera que no nos gusta, podemos apelar a diferentes «áreas» de su cerebro,

a diferentes regiones y maneras de funcionar, con distintas respuestas parentales que activan circuitos diferentes. Por tanto, podemos recurrir a una parte del cerebro para obtener un resultado y a otra para obtener otro.

Volvamos a los cerebros superior e inferior. Por ejemplo, si tu hijo está desmoronándose y perdiendo el control, ¿a qué parte del cerebro preferirías recurrir? ¿A la primitiva y reactiva? ¿O a la sofisticada y capaz de pensar con lógica, compasión y autoconocimiento? ¿Intentamos conectar con la que reacciona como haría un reptil —mediante una actitud defensiva y ataques— o con la que tiene el potencial de tranquilizar, resolver problemas e incluso pedir disculpas? La respuesta salta a la vista. Preferimos contar con la receptividad del cerebro superior a desencadenar la reactividad del cerebro inferior. Así, las partes cerebrales superiores podrán comunicarse y ayudar a anular las inferiores, más impulsivas y reactivas.

Cuando imponemos disciplina con amenazas —sea de manera explícita, mediante palabras, o implícita, mediante mensajes intimidantes no verbales como el tono, la postura o las expresiones faciales—, activamos los circuitos defensivos del cerebro inferior, reptiliano y reactivo del niño. A esto lo llamamos «provocar a la lagartija», y no lo recomendamos porque casi siempre produce una intensificación de las emociones, tanto en el hijo como en el padre. Cuando tu hijo de tres años sufre una rabieta en el súper, y tú te plantas delante y le señalas con el dedo y apretando los dientes le dices que «ya basta», estás provocando a la lagartija. Estás originando una reacción del cerebro inferior, algo que casi nunca conduce a una solución productiva para ninguno de los involucrados. El sistema sensorial de tu hijo asimila tus palabras y tu lenguaje corporal y detecta *amenaza*, un mensaje que desde el punto de vista biológico activa los circuitos neurales que le permiten sobrevivir a una amenaza procedente del entorno: luchar, huir, quedarse quieto o desmayarse. Su cerebro inferior entra en acción, preparándose para reaccionar deprisa en vez de contemplar alternativas en un estado más sensible y receptivo. Sus músculos acaso se tensen mientras se dispone a defenderse y, si es preciso, atacar con la inmovilidad y la lucha. O tal vez escape o se desplome en una respuesta de desmayo. Cada una de estas respuestas es una forma de reaccionar del cerebro inferior. Mientras ocurre esto, el pensamiento, los circuitos racionales de autocontrol del cerebro superior, están desconectados, no disponibles en este momento. Aquí está la clave: no podemos hallarnos al mismo tiempo en el estado reactivo —procedente del cerebro inferior— y en el estado receptivo —procedente del superior—. La reactividad de abajo es dominante.

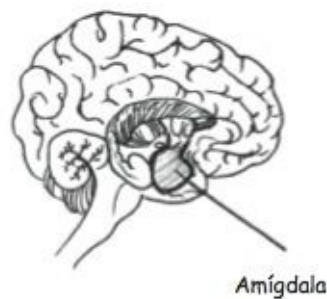


En esta situación, puedes recurrir al más sofisticado cerebro superior de tu hijo y permitirle frenar al más reactivo cerebro inferior. Si le muestras respeto, lo tratas con mucha empatía y permaneces abierto a las discusiones cooperativas y reflexivas, no transmites «ninguna amenaza», por lo que el cerebro reptiliano puede relajar su reactividad. Al hacer esto, activas los circuitos superiores,

incluida la importantísima corteza prefrontal, responsable de la toma tranquila de decisiones y del control de las emociones y los impulsos. Así es como pasamos de la reactividad a la receptividad. Y esto es lo que queremos enseñar a nuestros hijos.

Así pues, en vez de exigir con dureza a tu hijo de cinco años que se tranquilice, puedes ayudar a calmar y sosegar el cerebro inferior y activar el cerebro superior invitándole con tacto a estar físicamente cerca de ti al tiempo que escuchas sus razones para sentirse alterado. (Si estás en un lugar público y tu hijo se dedica a molestar a todo el mundo, quizás haga falta sacarlo a la calle mientras intentas apelar a su cerebro superior.)

Ciertas investigaciones respaldan esta estrategia de implicar al cerebro de arriba en vez de enfurecer al de abajo. Por ejemplo, hemos visto que cuando se le enseña a alguien la foto de una cara enfadada o asustada, se incrementa la actividad en una región del cerebro inferior denominada «amígdala», responsable del procesamiento y la expresión rápida de las emociones fuertes, sobre todo la ira y el miedo. Uno de los principales cometidos de la amígdala es permanecer alerta y hacer sonar una alarma cada vez que estamos bajo amenaza, lo que nos permite actuar con presteza. Curiosamente, la mera visión de la fotografía de una persona que exprese enfado o miedo hace que se active la amígdala del observador. De hecho, aunque el observador vea la foto tan rápidamente que no llega a ser consciente de la imagen, la amígdala resulta activada por una reacción subliminal, instintiva y emocional.



En el estudio hay algo aún más fascinante: cuando se pedía a los observadores que calificaran la emoción de la imagen, y la clasificaran como «miedo» o «enfado», su amígdala se volvía inmediatamente menos activa. ¿Por qué? Porque parte del cerebro superior —una parte denominada «corteza prefrontal ventrolateral»— se hacía cargo de atribuir una palabra a la imagen y luego procesaba la emoción, lo cual permitía a la parte reflexiva, analítica, del cerebro asumir el control y tranquilizar las irritadas regiones inferiores en vez de permitir que el cerebro de abajo, emocional y reactivo, dominara y dictara los sentimientos y las respuestas de la persona. Es el ejemplo clásico de la estrategia «nombrar para dominar» que vimos con detalle en *El cerebro del niño*. Mediante el mero hecho de nombrar la emoción, una persona nota que disminuyen sus niveles de miedo y enfado. Es así como el cerebro superior tranquiliza al inferior. Y se trata de una destreza que puede durar toda una vida.

Esto es lo que queremos hacer cuando los niños están alterados y se comportan mal: ayudarles a involucrar al cerebro superior. De hecho, la parte prefrontal de este cerebro posee unas fibras relajantes que calman las regiones inferiores cuando estas se muestran reactivas. La clave es que estas fibras se desarrollen bien en nuestros hijos y activarlas en un momento de aflicción conectando primero antes de redirigir. Queremos que los niños adquieran la habilidad interna de poner fin a la rabietas y reflexionar sobre lo que está pasando en su interior.

Recordemos las funciones del cerebro superior: toma de buenas decisiones, control de las emociones y el cuerpo, flexibilidad, empatía, autoconocimiento y moralidad. Estos son los aspectos

del carácter de nuestros hijos que queremos desarrollar, ¿de acuerdo? Como decíamos en *El cerebro del niño*, queremos comprometer al cerebro superior, no enfurecer al inferior. Implicar, no irritar. Cuando irritamos al cerebro inferior, suele ser porque la amígdala también está activándose. Y adivina qué quiere hacer la amígdala. ¡Ganar! Así, cuando las respectivas amígdalas de padre e hijo están activándose a una velocidad máxima, buscando ambas la victoria, prácticamente siempre es una batalla en la que ambos bandos salen perdiendo. No gana nadie, y el campo de batalla acaba sembrado de víctimas relacionales. Todo porque irritamos al cerebro inferior en vez de implicar al superior.

EN VEZ DE ENFURECER AL CEREBRO INFERIOR...



IMPLICA AL CEREBRO SUPERIOR



Por utilizar una metáfora diferente, es como si tuvieras un mando a distancia para tu hijo y, por tanto, la capacidad, al menos hasta cierto punto, de determinar el tipo de respuesta que recibirás cuando interaccionéis los dos. Si pulsas el botón de implicar —el de «calmar y pensar»—, apelas al cerebro superior, lo que activa una respuesta tranquilizadora. En cambio, si pulsas el de enfurecer —el de «perder los papeles e intensificar las emociones»— mediante amenazas y exigencias, en la práctica estás suplicando que se ponga en marcha la parte pendenciera del cerebro. Si provocas a la lagartija, obtienes una respuesta reactiva, reptiliana. Tú decides qué botón pulsas.

Recordemos que nada de esto exime a los padres de la responsabilidad de establecer límites y comunicar expectativas de forma clara. En las siguientes páginas te daremos montones de sugerencias para ello. En cualquier caso, cuando se trate de fijar los límites y transmitir las expectativas, harás las cosas mucho más fáciles para ti, para tu hijo y para quien esté a tiro de piedra si recurres al yo receptivo y más sensato del niño y a su cerebro superior, en contraposición a la reactividad de lagartija y al cerebro inferior.

Más fascinante todavía es lo que pasa *después* de haber apelado al cerebro superior. Cuando este se implica de forma repetida, se hace más fuerte. Las neuronas que se activan juntas permanecen

conectadas. Así pues, cuando un niño se halla en un estado mental alterado e invitamos al cerebro superior a estar activo, creamos un vínculo funcional entre el estado desregulado y una activación de la parte cerebral que devuelve al niño a un estado bien regulado. Y probablemente también contribuimos a desarrollar las fibras relajantes que se extienden desde el cerebro superior prefrontal hasta el inferior.

BATALLA DE LA AMÍGDALA: NO GANA NADIE



Esto significa que, cuanto más recurramos a la naturaleza integrada de nuestro hijo —cuanto más le indiquemos que piense antes de actuar o tenga en cuenta los sentimientos del otro, cuanto más le pidamos que actúe de forma ética y empática—, más usará el cerebro superior y más fuerte será este, pues estará creando conexiones y volviéndose más integrado con las áreas de abajo. El uso del cerebro superior será cada vez más su vía de acceso, su opción automática por defecto, incluso cuando las emociones estén disparadas. Como consecuencia de ello, el niño será cada vez más capaz de tomar buenas decisiones, de manejar sus emociones y de sentir afecto por los demás.

APLICACIÓN DE LAS C CEREBRALES

Hablemos ahora de cómo se comportan las tres C cerebrales —cambiante, cambiable y complejo— al entrar en acción. Cuando Nina se puso frenética en el porche, la primera reacción de Liz fue explicarle de manera lógica cómo se habían tomado las decisiones relativas al transporte: «La escuela de tu hermana está justo al lado de mi trabajo.» Habría podido decir a continuación que Tim tenía más tiempo para llevar a Nina a su colegio, y que justo el día anterior Nina había pedido estar

más tiempo con su padre. Todas estas afirmaciones eran ciertas y racionales.

No obstante, como hemos dicho, cuando un niño está en pleno colapso, la lógica suele ser ineficaz, a veces incluso contraproducente. Esto es lo que Liz advirtió mientras miraba a su enfurecida hija. En efecto, reparó en la primera de las tres C cerebrales: el cerebro de Nina estaba *cambiando*. Estaba desarrollándose. No estaba desarrollado, sino *desarrollándose*. Lo cual significaba que Liz tendría que ser paciente con su pequeña y no esperar de ella que se controlara coherentemente como un adulto, ni siquiera como una niña de más edad. Respiró hondo y se esforzó por mantener la calma pese a la tensión producida por la poco razonable niña de cuatro años, la impaciente de siete y el implacable tictac del reloj.

En esta coyuntura, tenía la misma importancia la segunda C cerebral: el cerebro es *cambiable*. Liz entendió que el modo en que ella y su esposo afrontaban cada situación con las niñas establecía conexiones en los cerebros en desarrollo de estas, para bien o para mal. Así, en ese momento de conciencia, Liz se resistió al impulso que sentía: agarrar a toda prisa, incluso con gesto agresivo, a su quejumbrosa hija, marchar enérgicamente hasta el coche de Tim, sujetarla al asiento y cerrar la puerta con estrépito.

Por cierto, si te reconoces en la descripción de cómo la enojada Liz quería resolver la situación, no estás solo. Nos ha pasado a todos. (Véase «Cuando un experto en estilos parentales pierde los estribos» al final del libro.) Los padres afectuosos suelen condenarse a sí mismos por el menor error cometido, o por todas las oportunidades perdidas para abordar un momento difícil desde una perspectiva de Cerebro Pleno. Te instamos a escuchar esta crítica interna solo el tiempo necesario para adquirir cierta conciencia del asunto y hacerlo mejor la próxima vez, pero luego debes ser generoso e indulgente contigo mismo. Quieres hacer todo lo posible por tus hijos, desde luego. Sin embargo, como explicaremos con detalle en la conclusión del libro, incluso los errores parentales pueden ser de gran valor para los hijos: podemos enseñarles que somos humanos, y que podemos asumir responsabilidades por lo que pasa y reparar el daño cometido. Es una experiencia didáctica esencial para todos los niños.

Liz era humana y madre, por lo que naturalmente cometía su cuota de errores, como todos. Sin embargo, en este caso impuso disciplina mediante un enfoque de Cerebro Pleno, Sin Lágrimas, y tomó la decisión intencional de aguardar un momento y acompañar emocionalmente a su hija pequeña. A estas alturas, la familia ya iba con retraso. Pero Liz comprendió que aunque los sentimientos de Nina parecían impostados, eran reales. La niña necesitaba a su madre en ese preciso instante. Por ello, Liz rechazó el impulso de hacer lo más fácil y rápido, y de nuevo atrajo a la niña hacia sí.

En cuanto a la manera específica de responder a la situación, aquí es donde interviene la tercera C cerebral: el cerebro es *complejo*. Liz conocía a su hija lo bastante para saber que no debía irritar al cerebro inferior, ya muy activo. En vez de ello, necesitaba implicar al superior. De todos modos, el primer paso debía ser la conexión. Antes de redirigir, siempre conectamos. Esto es lo que hizo Liz al abrazar a la niña. Vale, tenía prisa, pero no pasaría nada positivo hasta que Nina se tranquilizara un poco, lo cual no tardó mucho en ocurrir en cuanto estuvo en brazos de su madre. En cuestión de unos segundos, Liz notó que Nina respiraba hondo y su cuerpecito empezaba a relajarse.

Si Nina fuera hija tuya, quizás habrías resuelto la situación de una manera a escoger entre varias, en función de tu estilo y tu temperamento. Como Liz, tu primer objetivo seguramente habría sido intentar ayudar a tu hija a serenarse, para que su cerebro superior volviera a activarse y ella atendiera a razones. Quizá le prometieras que al día siguiente te levantarías más temprano para tener tiempo de llevarla tú a la escuela. O acaso le aseguraras que pedirías permiso al jefe para salir antes del trabajo

y poder así recogerla y luego pasar un rato especial a solas las dos. O tal vez le propusieras contarle un cuento con el teléfono de manos libres de tu coche mientras su padre la acompañaba a la escuela.

Resulta que Liz intentó varias de estas estrategias, todas en vano. Nada de todo ello dio resultado. Nina no quería saber nada.

¿Te alegra que no hayamos utilizado un ejemplo en que esta situación se resolviera bien y sin problemas? Seguramente te tranquiliza porque sabes que no siempre funciona así. Con independencia de la habilidad con que afrontemos la situación, y de los conocimientos que tengamos sobre aspectos tan importantes como las tres C cerebrales, a veces los niños no hacen las cosas como a nosotros nos gustaría. No recogen los juguetes. Los hermanos no se piden automáticamente disculpas. No se calman. Exactamente lo que ha pasado aquí. Nina no colaboraba. Atender a sus sentimientos, abrazarla, proponer un plan... No funcionaba nada.

A pesar de todo ello, Liz tenía que ir a trabajar igualmente, y las niñas debían ir a la escuela. De modo que, permaneciendo tranquila y empática —nuestro objetivo—, explicó que debían marcharse y que esa mañana Tim la llevaría a la escuela tal como estaba previsto: «Sé que estás triste, y entiendo que quieras venir conmigo. A mí también me gustaría que vinieras. Pero hoy esto no podrá ser. ¿Subes tú sola al coche o quieres que papá te ayude? Papá te consolará camino del cole. Te quiero. Nos vemos por la tarde.» Y así fue como terminó la situación del porche, con Tim llevando en brazos al coche a la sollozante Nina.

Fijémonos en lo ocurrido. La Disciplina sin Lágrimas no garantiza que tus hijos vayan a actuar como tú desearías cada vez que abordas su conducta. Por supuesto, el enfoque de Cerebro Pleno te brinda más posibilidades de alcanzar el objetivo a corto plazo de estimular la cooperación en tus hijos. También ayuda a eliminar, o al menos reducir, las emociones más explosivas de la situación, reduciendo la tensión y, en consecuencia, evitando el daño y el dolor que resultan cuando un padre grita o personaliza el asunto. Sin embargo, esto no *siempre* conducirá a la conducta que tú esperas. Al fin y al cabo los niños son seres humanos, con sus propios deseos, emociones y agendas, no ordenadores programados para hacer lo que nosotros deseamos. De todos modos, como sin duda admitirás tras leer los capítulos siguientes, al menos la Disciplina sin Lágrimas te ofrece mejores oportunidades para comunicarte con tus hijos, de maneras que satisfagan a todos, generen confianza y respeto mutuos, y reduzcan la tensión en la mayoría de los episodios disciplinarios.

Es más, un enfoque de Cerebro Pleno procura un medio para demostrar a nuestros hijos lo mucho que les amamos y respetamos, incluso cuando estamos imponiéndoles disciplina. Ellos saben —y nosotros lo reafirmamos una y otra vez a lo largo de su vida— que cuando se sienten alterados o se comportan de forma inapropiada vamos a estar a su lado. Y con ellos. Cuando estén afligidos, no les daremos la espalda ni los rechazaremos. No decimos, ni siquiera damos a entender, que su felicidad sea una condición que deben satisfacer para recibir nuestro amor. *La Disciplina sin Lágrimas nos permite comunicar a nuestros hijos esto: «Estoy contigo. Tienes mi apoyo. Incluso cuando estás enfadado y no me gusta tu manera de actuar, te quiero, y estoy a tu lado. Entiendo que lo estás pasando mal y aquí me tienes.»* Ningún padre es capaz de transmitir este mensaje siempre y en todas las circunstancias. Pero sí podemos enviarlo de forma repetida y sistemática, para que en la mente de los niños no haya nunca dudas.

Esta clase de disciplina previsible, sensible, cariñosa, relacional, permite a los niños sentirse seguros. Gracias a ello, tienen la libertad de llegar a ser individuos independientes, con las conexiones cerebrales necesarias para estudiar detenidamente las decisiones, comprender lo que sienten realmente ante una situación, tener en cuenta las perspectivas de los demás y llegar por sí mismos a una conclusión sensata. En otras palabras, las experiencias de la seguridad emocional y

física les conceden la capacidad para actuar de manera responsable y tomar decisiones correctas. En cambio, el estilo parental centrado en el control y el miedo subraya que un niño debe acatar la disciplina en todo momento, y en consecuencia debilita esta sensación de seguridad. Si un niño vive con la constante preocupación de que si se porta mal sus padres se enfadarán y será castigado, no sentirá la libertad de hacer todas las cosas que desarrollan y fortalecen su cerebro superior: tener en consideración los sentimientos de los otros, explorar acciones alternativas, comprenderse a sí mismo o intentar tomar la mejor decisión en un contexto concreto. No queremos que la disciplina impulse a los niños a concentrar toda su energía y sus recursos neurales en hacernos felices a nosotros o a no meterse en líos. Lo que deseamos en realidad es que nuestra disciplina sirva para que se desarrolle su cerebro superior. Y esto es precisamente lo que hace la Disciplina sin Lágrimas.

LA DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS CREA EL CEREBRO

Las tres C cerebrales llevan a una conclusión crucial e innegable, la idea principal de este capítulo: en realidad, la Disciplina sin Lágrimas ayuda a construir el cerebro. Así es. No es solo que un enfoque de Cerebro Pleno permita aliviar situaciones difíciles y tensas con tus hijos, o que te ayude a crear tu relación con ellos a medida que comunicas con mayor claridad lo mucho que les quieres y que están seguros, aunque establezcas límites en su conducta. Todo esto es verdad; los principios y estrategias que explicaremos en las próximas páginas ofrecen realmente todas estas ventajas, con lo cual tu vida cotidiana resultará más fácil y menos estresante al tiempo que alimentas la relación con tu hijo.

Sin embargo, más allá de todo esto, la Disciplina sin Lágrimas construye de veras el cerebro del niño. Fortalece las conexiones neurales entre las partes cerebrales superior e inferior, conexiones que dan lugar a percepción personal, responsabilidad, toma de decisiones flexibles, empatía y moralidad. La explicación es que cuando ayudamos a reforzar las fibras conectivas entre arriba y abajo, las porciones superiores del cerebro se comunican con los impulsos primitivos del niño y los neutralizan cada vez con más frecuencia. Y nuestras decisiones disciplinarias ayudan a determinar lo fuertes que son estas conexiones. *El modo en que interaccionamos con nuestros hijos cuando están alterados afecta considerablemente al desarrollo de su cerebro, y por tanto al tipo de personas que son ahora y serán en los años venideros.* En efecto, nuestra forma de comunicación con los niños tiene impacto en sus destrezas internas, ¡que están incrustadas en las conexiones de su cambiante, cambiante y complejo cerebro!

Si lo pensamos, todo resulta sumamente lógico. Cada vez que procuramos a un niño la experiencia de ejercitar su cerebro superior, este se vuelve más fuerte y más desarrollado. Si le formulamos al niño preguntas que crean percepción en su interior, se vuelve más profundo y perspicaz.



Cuando la animamos a ponerse en el lugar de otro, se vuelve más empática.



Cuando brindamos al niño la oportunidad de *decidir* cómo debe actuar, más que decirle sin más lo que ha de hacer, se vuelve una persona más responsable a la hora de tomar decisiones.



Este es uno de los objetivos fundamentales de la crianza de los hijos, ¿no? Que los niños sean más empáticos, perspicaces y capaces de tomar buenas decisiones *por su cuenta*. Ya conoces el viejo refrán: «Dale a un hombre un pez y comerá un día; enséñale a pescar y comerá toda la vida.» El objetivo primordial no es que los niños hagan lo que nosotros queramos que hagan porque estamos vigilándoles o diciéndoles lo que deben hacer. (Después de todo, esto sería bastante poco práctico, a menos que pensemos vivir y estar con ellos durante el resto de su vida.) Lo que deseamos más bien es conseguir que aprendan a tomar decisiones positivas y productivas por sí mismos en cualquier trance en el que se vean. Y esto significa que hemos de considerar los momentos de mala conducta como

oportunidades para procurarles prácticas de creación de destrezas importantes y hacer que estas experiencias establezcan conexiones en su cerebro.

ESTABLECER LÍMITES PARA CONSTRUIR EL CEREBRO

Este enfoque puede cambiar totalmente el modo de observar las oportunidades que tenemos para ayudar a nuestros pequeños a tomar mejores decisiones. Cuando fijamos límites, ayudamos a desarrollar las partes del cerebro superior que permiten a los niños controlarse y regular sus conductas y su cuerpo.

Una forma de verlo es que estamos ayudando a los niños a desarrollar la capacidad para moverse entre los diferentes aspectos de lo que denominamos «sistema nervioso autónomo», una parte del cual es la rama simpática, que es como el «acelerador» del sistema. Al igual que el pedal del acelerador de un coche, hace que reaccionemos con energía ante impulsos y situaciones, pues prepara el cuerpo para la acción. La otra parte es la rama parasimpática, que, a modo de «frenos» del sistema, nos permite parar y regularnos, para controlar los impulsos. Mantener el acelerador y los frenos en equilibrio es determinante para la regulación emocional, por lo que cuando animamos a los niños a desarrollar la capacidad de controlarse a sí mismos incluso estando alterados, estamos ayudándoles a aprender a equilibrar estas dos ramas del sistema nervioso autónomo.

En términos de estricto funcionamiento cerebral, a veces un acelerador activado (que podría traducirse en acciones impulsivas e inadecuadas del niño) seguido por un uso repentino de los frenos (en forma de establecimiento de límites por parte del adulto) da origen a una respuesta del sistema nervioso que quizá logre que el niño pare y sienta vergüenza. Si pasa esto, la forma de expresarlo podría consistir en evitar el contacto visual, notar opresión en el pecho y acaso experimentar una sensación de malestar en el estómago. Los padres quizá describan esto diciendo que «se siente mal por lo que ha hecho».

La conciencia inicial de haberse pasado de la raya es muy saludable, y una evidencia del desarrollo del cerebro superior del niño. Según algunos científicos, este establecimiento de límites causante de una «sensación saludable de vergüenza» da lugar a una brújula interna que guía la conducta futura. Ello significa que el niño está comenzando a adquirir conciencia, o una voz interior, junto a un conocimiento de la moralidad y el autocontrol. Con el tiempo, a medida que los padres le ayudan una y otra vez a identificar los momentos en que necesita pisar el freno, su conducta va cambiando. Es algo más que aprender simplemente que una acción concreta es mala, o que a los padres no les gusta lo que ha hecho, por lo que le conviene evitar esta acción si no quiere líos. Dentro de este niño acontece algo más que el simple aprendizaje de las reglas de *bueno* o *malo*, *aceptable* o *inaceptable*.

En realidad su cerebro está cambiando al tiempo que su sistema nervioso establece conexiones para poder decirle lo que «parece correcto», lo cual a su vez modifica el comportamiento futuro. Las experiencias nuevas establecen conexiones nuevas entre sus neuronas, y los cambios en sus circuitos cerebrales alteran de manera fundamental y positiva su forma de interaccionar con el mundo. El modo en que los padres ayudan al avance del proceso consiste en enseñarle afectuosa y empáticamente qué conductas son aceptables y cuáles no lo son. Por eso es esencial que establezcamos límites y que nuestros hijos interioricen el «no» cuando sea necesario, sobre todo en los primeros años, cuando se están instaurando los circuitos cerebrales reguladores. Al ayudarles a comprender las reglas y los límites de sus respectivos entornos, ayudamos a construir su conciencia.

Para un padre afectuoso, esto suele ser difícil. Queremos que nuestros hijos sean felices y nos gusta que reciban lo que desean. Además, somos conscientes de lo rápido que una situación agradable puede deteriorarse cuando un niño no consigue lo que quiere. No obstante, si amamos de verdad a nuestros hijos y les deseamos lo mejor, hemos de ser capaces de tolerar la tensión y el malestar que ellos (y nosotros) tal vez experimentemos al establecer un límite. Queremos decirles «sí» con la mayor frecuencia posible, pero a veces lo más afectuoso es decir «no».

Ahora una advertencia: muchos padres dicen «no», de un modo u otro, demasiado a menudo. Lo dicen automáticamente, muchas veces cuando no es preciso. *Deja esta pelota. No corras. No derrames la leche.* Lo que queremos puntualizar aquí es lo siguiente: no es que los niños deban oír mucho la palabra «no». De hecho, un «sí» con condiciones es mucho más efectivo que un «no» rotundo: «Sí, puedes bañarte más tarde», o «Sí, leeremos otro cuento, pero tendrá que ser mañana». *En otras palabras, la clave no está en decir «no» con insistencia, sino en comprender la importancia de ayudar a los niños a reconocer los límites para ayudarles a ser cada vez más capaces de pisar el freno cuando haga falta.*

Aquí cabe otra advertencia importante. Cuando el establecimiento de límites y el «no» van acompañados de enfado parental o comentarios negativos que agreden al pequeño, la «vergüenza saludable, en desarrollo» de un niño que está simplemente aprendiendo a dominar su conducta se transforma en una humillación y una «vergüenza tóxica», emociones más complicadas. A juicio de algunos, esta vergüenza tóxica incluye no solo la sensación de haber hecho algo mal, que puede y debe ser rectificado, sino también la dolorosa sensación de que el yo interior de uno es defectuoso. Y esta creencia en que el yo está dañado la siente el niño como una afección inalterable, no como una conducta susceptible de ser modificada. Según ciertos investigadores, este paso de una «conducta que puede ser modificada en el futuro» a un «yo básicamente imperfecto» es lo que experimentan los niños que sufren hostilidad parental repetida en respuesta a su conducta. La humillación y la vergüenza tóxica pueden proseguir a lo largo de la infancia hasta bien entrada la edad adulta, incluso por debajo de la conciencia, con lo que estos individuos arrastran el «secreto» oculto de que son profunda y permanentemente defectuosos. Es posible que, con el paso del tiempo, la vida de la persona esté dominada por una serie de consecuencias negativas: tener problemas con relaciones íntimas que podrían revelar este secreto oculto, sentirse indigno, verse empujado a tener éxito en la vida pero sin sentirse nunca satisfecho. Como padre, puedes evitar que tu hijo experimente esta cascada negativa de vergüenza tóxica aprendiendo a crear estructuras necesarias sin humillarlo. Se trata de un objetivo alcanzable; nosotros estamos dispuestos a hacer transitable este camino si es el que escoges.

Al final, todo se reduce a que la Disciplina sin Lágrimas anima a los niños a mirar en su interior, a tener en cuenta los sentimientos de los demás y a tomar decisiones a menudo difíciles, aunque sientan el impulso o el deseo de hacer las cosas de otra manera. Permite, asimismo, a los niños poner en práctica las aptitudes emocionales y sociales que queremos que entiendan y lleguen a dominar, y posibilita la creación de estructuras con respeto. Cuando estamos dispuestos a fijar con cariño un límite —como al imponer disciplina siendo conscientes de que el cerebro de nuestros hijos está cambiando, es cambiante y es complejo—, ayudamos a establecer conexiones neurales que potencian las relaciones, el autocontrol, la empatía, la percepción personal, la moralidad y muchísimas cosas más. Y entonces los niños pueden sentirse bien con lo que son como individuos mientras aprenden a modificar su conducta.

Todo esto desemboca en una estimulante conclusión para los padres: cada vez que los niños se portan mal, nos dan la oportunidad de conocerlos mejor y de tener una idea más clara de lo que

necesitan aprender. Los niños suelen comportarse mal porque todavía no han desarrollado destrezas en un área determinada. Así pues, cuando tu hija de tres años tira del pelo a un compañero de clase porque este ha conseguido antes su vaso lleno de galletitas, en realidad está diciéndote «necesito aprender la destreza de esperar mi turno». Del mismo modo, si tu hijo de siete años se muestra insolente y te llama «cara de pedo», en realidad está diciendo «necesito crear destrezas para saber controlarme y transmitir mi decepción con respeto cuando no tengo lo que quiero». Al comportarse mal, en realidad los niños nos revelan aquello que necesitan mejorar: algo que aún no se ha desarrollado o las habilidades específicas que deben ejercitar.

EN VEZ DE UN «NO» ROTUNDO...



INTENTA UN «SÍ» CON CONDICIONES



LO QUE VE UN PADRE:



La mala noticia es que casi nunca es muy divertido, ni para el niño ni para el padre. La buena es que de esta manera obtenemos información que de otro modo quizá sería imposible conseguir. La noticia

aún mejor es que a continuación podemos dar pasos orientados a proporcionar a los niños experiencias que les ayuden a aumentar su capacidad para compartir, pensar en los demás, hablar con educación, etcétera. No estamos diciendo que cuando los niños no manejan bien una situación tengamos que celebrarlo. («¡Bravo! ¡Una oportunidad para ayudar a un cerebro a desarrollarse de manera óptima con mi respuesta intencional!») Seguramente no te lo pasarás bien imponiendo disciplina ni desearás que se produzcan berrinches. Pero cuando te das cuenta de que estos «momentos de mala conducta» no son solo situaciones lamentables que hay que aguantar, sino verdaderas oportunidades de conocimiento y crecimiento, puedes replantear el conjunto de la experiencia y reconocerla como una posibilidad para construir el cerebro y crear algo importante y significativo en la vida de tu hijo.

LO QUE ESTÁ DICIENDO REALMENTE EL NIÑO:

