

Conozca su cerebro

El conocimiento del cerebro es una poderosa herramienta que puede ayudar a nuestros pequeños(as) a ser más autoconscientes y capaces de regular su emociones y acciones y aprender más efectivamente. Aprender a gestionar nuestro propio estrés y encontrar la calma nos beneficia a nosotros mismos y a nuestros(as) niños(as)



El Descanso Mental:

La práctica central de respiración consciente de MindUP, puede desarrollar nuestra capacidad de atención centrada.

Piense en la respiración como un ancla para su atención a la que siempre se puede volver. ¡Intente tomarse un Descanso Mental con su niño(a)!

Pruébalo en casa con esta guía de ejercicios mentales

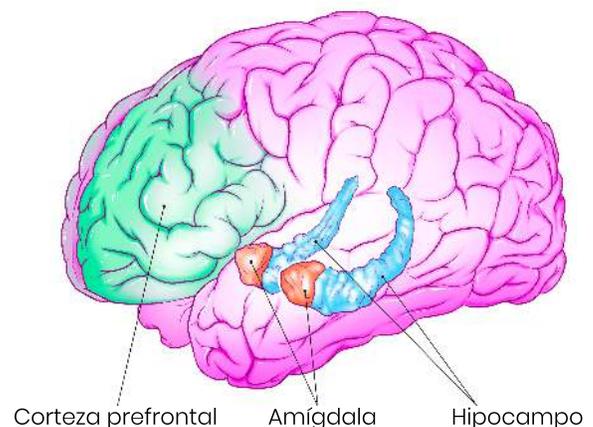


Las tres partes del cerebro que hemos conocido incluyen:

Corteza prefrontal (la Lechuza Sabia): La corteza cerebral (el PFC) es la parte del cerebro que funciona de forma ejecutiva, responsable de ayudarnos a aprender, pensar, planificar, tomar buenas decisiones e interpretar nuestras experiencias.

Hipocampo (el elefante): El hipocampo es importante para recordar información y guardar recuerdos.

Amígdala (el perro guardián): La amígdala controla la reacción de "lucha, huida o parálisis". Su trabajo es mantenernos a salvo. Estas respuestas son útiles cuando se trata de amenazas reales (por ejemplo, reaccionar a una alarma de incendio, escapar de un peligro) pero menos útil para "amenazas percibidas", (por ejemplo, pruebas o hablar en público).



Aviso: Estas son explicaciones simplificadas diseñadas para hacer más accesible la conceptualización del impacto del cerebro en nuestro comportamiento. ¡La realidad es, por supuesto, mucho más compleja!

Actividades para el cerebro

Juntos, usted y su hijo(a) pueden embarcarse en un viaje hacia la construcción de un cerebro más consciente. A continuación, se presentan algunas divertidas y fáciles actividades para incorporar a su rutina diaria!

Prácticas para USTED:



Desarrolle su propia conciencia:

Tome conciencia de sus emociones. ¿Qué partes de su día le aportan calma? ¿Qué partes de su día le generan estrés? ¿Existen patrones?

Reconozca Sus Propios Disparadores de Estrés:

Haga una lista de sus cinco principales disparadores de estrés.

Ser consciente de estos disparadores es el primer paso para gestionarlos.

Construya Sus Propias Estrategias:

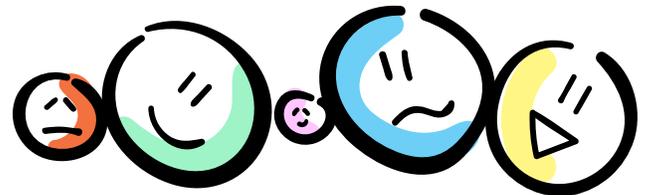
Reserve tiempo para usted. Pasee, pase tiempo con los amigos y tómese regularmente Pausas Mentales para ayudar a gestionar el estrés y fomentar su bienestar.

Prácticas con su hijo(a):

Entendiendo emociones:

Cuando su niño(a) se sienta abrumado(a) de emociones **¡tómense una Pausa Mental!**

Una vez que se calmen, hablen sobre sus sentimientos y sobre lo que se pasa en su mente. Cuando su hijo(a) está tranquilo(a), concentrado(a), feliz o disfrutando de un momento de tranquilidad junto a usted, explore y hablen cómo se relacionan sus emociones con estas experiencias.



Construcción de Empatía:

Lea libros con su hijo(a) y pídale que explique porque cree que los personajes hicieron lo que hicieron y cómo se supone que se sentían. Hablen sobre qué parte del cerebro del personaje, tal vez se active en diferentes partes de la historia.

Juegos de Memoria:

Coloque 10 objetos pequeños en una bandeja. A continuación, pídale a su hijo(a) que utilice su Lechuza Sabia (corteza prefrontal) para centrar su atención en los objetos de la bandeja y utilizar su Elefante (hipocampo) para recordarlos. A continuación, retire uno o dos objetos a la vez y pregúntele "¿Cuáles se han ido?"