



Crianza Consciente = Infancia Armoniosa

El cerebro humano consta de tres cerebros

A pesar de ello muchos adultos y muchos papás tienden a tener una percepción algo rígida de la evolución y de las capacidades de los bebés y esperan que se comporten, ya desde pequeñitos, de tal o cual manera.

Frases como “llora por vicio”, “llora para llamar la atención”, “es más listo que el hambre”, “te está manipulando” y similares hacen que los bebés sean vistos como personitas pequeñas capaces de razonar y con la habilidad de manejar a sus padres (o tratar de hacerlo), cuando la realidad es que el cerebro del bebé y del niño es tan inmaduro que la mayoría de actos son instintivos y poco emocionales.

El cerebro de los bebés (y el de los adultos) consta de tres partes o cerebros: el cerebro reptil, el cerebro mamífero o emocional y el cerebro humano o racional.

Los tres están conectados entre sí y cada uno de ellos tiene sus funciones propias y según las vivencias y las sensaciones que tengamos haremos uso de uno u otro cerebro.

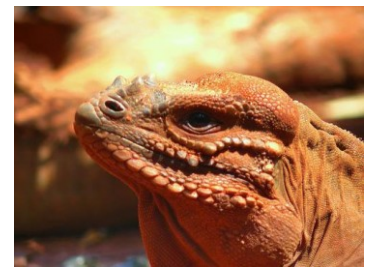
Cuanto más utilicen nuestros hijos el cerebro humano o racional, menos harán uso de los otros cerebros, más primitivos e instintivos. Es por ello que los padres debemos ayudar a nuestros hijos a crecer de manera que vayan aprendiendo poco a poco a controlar las reacciones fuertes que pueden llegar a producir los cerebros reptil y mamífero.

Para ayudarles es necesario que conozcamos las características de esos tres cerebros. Así comprenderemos por qué los bebés y los niños son como son y por qué actúan como actúan.

1

El cerebro reptil

El **cerebro reptil** apareció en la evolución hace 300 millones de años. Es un cerebro más bien instintivo que se basa sobretodo en la supervivencia. Controla funciones corporales como el hambre, la digestión y eliminación, la respiración, la circulación, la temperatura, los instintos territoriales y el instinto de huida y lucha (como veis, todo un pack de “accesorios” para preservar la vida y la seguridad de uno mismo).



Se podría decir que es la parte del cerebro que más actúa cuando un bebé nace. Su máxima preocupación es asegurarse el alimento, el calor y en general mantener unas constantes vitales y un bienestar óptimo. En el momento en que algo de esto falta o falla, **el bebé lo reclama, pues es precisamente lo que necesita para seguir viviendo.**

El cerebro mamífero

Esta parte del cerebro es prácticamente igual al cerebro de los chimpancés. Se le llama también **cerebro emocional**, ya que es el encargado de generar emociones que el cerebro humano o racional tiene que aprender a controlar.

Este cerebro ayuda al racional a controlar los instintos de huida y lucha del cerebro reptil y de él dependen el miedo, la ira, las relaciones sociales, la angustia de separación, el juego, el instinto maternal (y paternal), el impulso explorador, etc.



Se podría decir que es el “corazón” de las personas. Cuando alguien dice “mi cabeza me dice que haga A, pero mi corazón dice que haga B”, es el cerebro emocional del que habla.

El racional, el que sopesa las cosas según los conocimientos adquiridos y la inteligencia de la persona es el que dice “A”, el cerebro emocional, el que nos provoca un gusanillo en el estómago cuando vemos a la persona que amamos, el que nos hace llorar de tristeza y de alegría entre tantas otras cosas es el que dice “B”, en este ejemplo.

El cerebro humano o racional

El **cerebro racional** es la parte del cerebro que se desarrolló más tarde a nivel evolutivo y es la que envuelve y en cierto modo controla a los otros dos cerebros, más antiguos e instintivos.

Las funciones de este cerebro son la creatividad, la imaginación, la capacidad para resolver problemas, para razonar y reflexionar, la bondad, la empatía, la compasión, la responsabilidad, etc.





Es este cerebro el que nos diferencia del resto de animales, ya que es el que nos otorga la facultad de razonar (que no es simplemente pensar, ya que los animales también piensan, sino la capacidad de pensar en lo que ya hemos pensado o en lo que ya hemos hecho con anterioridad. Es por lo tanto el cerebro que **nos permite evolucionar como especie**.

Los tres cerebros deben interaccionar

Una vez explicados uno puede pensar que el cerebro humano es el que debe mandar siempre y que debe anular a los otros dos, que son más agresivos, instintivos y peligrosos.

Lo cierto es que **lo ideal es que todos estén en funcionamiento y que interaccionen** con el sabio manejo del cerebro racional, pero permitiendo que los cerebros emocional y reptil “tengan voz”.

Si por ejemplo un niño crece con una autoestima baja, por la razón que sea, y basa sus aprendizajes y vivencias en continuas corazas para evitar que le hagan daño, puede acabar por dejar de escuchar a su cerebro mamífero como mecanismo de defensa, pasando a vivir una vida demasiado racional, **sin capacidad para entablar relaciones afectivas**.

De igual manera se corre el riesgo de perder la capacidad de empatizar. Si luchamos por la individualidad de nuestros hijos, si les enseñamos a competir demasiado para ser siempre ganadores (y por lo tanto el resto perdedores), podemos hacer que desconecte esa parte de cerebro racional que ayudaría a pensar en los demás y que al niño no le acabe importando demasiado el malestar del resto de personas.

Es por esta razón que deben existir y coexistir los tres cerebros, aportando sus estímulos según proceda, pero con el manejo del cerebro racional, que podemos desconectar a veces a voluntad para descansar un poco (un rato viendo programas del corazón o “El Diario”, por ejemplo es un perfecto ejercicio de no pensar – a riesgo de que el tratar de desconectar provoque la pérdida de alguna neurona, por lo malos que son esos programas -, jugar a algo, sentir las emociones, las caricias, los abrazos,...).

De nosotros depende cómo se desarrollará su cerebro humano

Hace unos meses **Eduard Punset** declaró en su programa redes que lo ideal es que los niños sean criados por sus padres hasta los seis años. No lo dijo porque sí, ni porque crea que la mujer tiene que estar en casa cuidando de los hijos (ha sido tachado varias veces de machista), sino que lo hizo **pensando en los niños**.

Esos seis primeros años conforman la etapa en que el cerebro humano se desarrolla en mayor parte y es la parte más crítica tanto para bien, como para mal.

El tipo de crianza que ofrezcamos y nuestras respuestas ante sus acciones y reacciones (probablemente guiadas por sus cerebros reptil y mamífero) influirán en su manera de aprender a utilizar el cerebro racional.

Cuanto más comprensivos seamos y más les ayudemos a gestionar sus “problemas”, mejor aprenderán ellos a autogestionarse. Cuanto más daño les hagamos en forma de agresión física o verbal, en forma de abandono o ignorándoles, **más podemos dañar su autoestima y su cerebro emocional** y más tiempo estará el cerebro racional preocupado de “actuar” para equilibrar esas carencias (“me cuesta amar y darlo todo, pero sé fingir que amo y lo doy todo”).

Las conclusiones que se extraen son bastante impresionantes y **contradictorias con la mayor parte de las recomendaciones** recibidas a diario por parte de profesionales de la salud, de la psicología, por parte de profesionales de corte conductista y por parte de la sabiduría popular, que a la vista de lo comentado en el documental tiene más de popular que de sabiduría.

La conclusión inicial que se extrae de lo comentado por Sue Gerhardt es que *“hay que ocuparse de los bebés”,* ya que *“no (les) logramos dar suficiente importancia”*. Hacemos caso de los consejos que nos incitan a descuidar los llantos de los bebés, a hacerles esperar para que aprendan *“que en la vida no lo van a tener todo”*.

Lo hacemos pensando que les estamos educando y haciendo un bien, creando a una persona con fuerza psíquica suficiente para luchar contra los pormenores de la vida, contra las dificultades de la edad adulta.

El problema es que estamos anticipando los hechos y **estamos creando problemas e insatisfacciones** a unas personitas que no están preparadas para gestionarlas y superarlas. En resumen, dejando huella en esta primera infancia que *“es en realidad la base de la salud mental”*.

Los bebés nacen con un cerebro inmaduro por cuestiones de espacio. De esperar más tiempo a que ese cerebro estuviera totalmente maduro la cabeza de los bebés no pasaría por el canal del parto. Es por ello que debe madurar en el exterior, creando nuevas conexiones y creciendo con las vivencias que les aportemos, y lo hace además *“a la mayor velocidad de crecimiento que jamás alcanzará. ¡Dobla su tamaño!”*

Entre los muchos sistemas que se desarrollan desde el nacimiento hasta los dos años están *“los que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional: la respuesta al estrés, por ejemplo”*. Por lo tanto, dado que el cerebro está inmaduro *“lo importante es que el bebé no se estrese demasiado. Los bebés no pueden gestionar un estrés excesivo. No pueden deshacerse de su propio cortisol.”*

¿Y qué es eso del cortisol?



El cortisol es una hormona que se segrega en situaciones de estrés. Para que una persona esté emocionalmente estable, debe tener un nivel de cortisol equilibrado. Los bebés no saben qué hacer con él, por tanto, cualquier cantidad de cortisol superior a la que deberían tener **es un exceso de estrés que no saben eliminar**.

El exceso de cortisol activa la amígdala del cerebro, que es el órgano encargado del control de las emociones, emitiendo una señal de alarma de que algo no va bien.

Si un niño crece con una cantidad de cortisol constantemente elevada, porque le dejan llorar mucho o porque se estresa con facilidad, **la amígdala se acaba acostumbrando a ese cortisol sobrante** (algo así como cuando oímos un reloj en una habitación y acabamos por no oírlo) y deja de emitir la señal de alarma. Al no haber alarma el cerebro no ofrece una respuesta de gestión a ese estrés y el individuo acaba por no saber manejar esas situaciones que le generan ansiedad.

Por poner un ejemplo, el Increíble Hulk tiene una mutación genética que ataca a su amígdala y cuando se desencadenan emociones fuertes se transforma, pues no sabe controlarla.

El problema no es sólo este, sino que se ha visto que personas que crecen con niveles elevados de cortisol están tan acostumbrados a ello que a menudo tienden a buscar situaciones que les genere cortisol (situaciones estresantes) para sentirse cómodos.

Fuente:

www.bebeymas.com

Documental: El cerebro del bebé por Eduardo Punset

<http://tu.tv/videos/redes-447-el-cerebro-del-bebe>