

22 de abril de 2020 | El Cerebro de su hijo: ¿Qué está pasando allí? | Taller virtual para padres Preguntas y respuestas - Proporcionado por Chris Strater

Función del cerebro

¿Hay ciertos tipos de movimiento que son más efectivos para reducir el cortisol?

Se ha demostrado que el ejercicio aeróbico reduce los niveles de cortisol en el cuerpo. Se ha escrito que el ejercicio es tan bueno para la cabeza como el corazón. Muchas actividades también pueden ayudar a reducir el cortisol; caminar, relajarse, meditar, establecer metas y buenos hábitos de dormir.

¿Qué controla el lóbulo frontal?

El lóbulo frontal es la parte del cerebro que controla importantes habilidades cognitivas, como la expresión emocional, la resolución de problemas, la memoria, el lenguaje y el juicio. Es, en esencia, el "panel de control" de nuestra personalidad y nuestra capacidad de comunicación. También conocido como la corteza prefrontal.

¿Cuánta actividad del lóbulo frontal se puede esperar de un adolescente ya que esa parte del cerebro aún no está completamente desarrollada?

Gran pregunta: aunque puede no estar completamente desarrollado hasta alrededor de los 25 años, la investigación actual muestra que muchos adolescentes no siempre muestran buen juicio, sino que a menudo actúan fuera de la parte emocional de su cerebro. Esto a veces crea un pensamiento irracional, una mayor toma de riesgos y vulnerabilidad al uso de drogas. Este es un momento maravilloso para que los padres ayuden con una buena comunicación y expectativas saludables. El libro del Dr. Daniel Siegel *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente* es una gran lectura para aquellos con hijos adolescentes.

Secuestro de la amígdala

¿Por qué alentamos a alguien a quedarse quieto y concentrarse durante una situación estresante?

Yo personalmente no lo haría, creo que el movimiento es una necesidad fundamental para todos los cerebros. El enfoque se puede mejorar cuando el movimiento se realiza antes de una situación que necesita claridad mental.

¿Cuál sería su consejo para ayudar a evitar el secuestro antes de que ocurra? ¿Hay palabras o frases que ayudan?

La atención plena y la mentalidad ayudan a la amígdala. Construir una base para comprender la función de la amígdala puede promover una comprensión más profunda. La maduración también juega en este nivel de comprensión. Por último, la comunicación; ¿Cuál fue el sentimiento y cómo podemos ajustar la próxima vez?

¿Cómo ayudamos a los niños durante el secuestro de la amígdala mientras está sucediendo (ira, llanto, gritos, etc.)?

Primero, tranquilizarse: los químicos que salen de la amígdala tardan unos seis segundos en disiparse. Respire profundamente con su hijo durante este tiempo. Intente encontrar algo positivo de enfocarse hasta que la reacción disminuya.

Involucre su lógica con la escritura: el cerebro lógico quiere ayudar a resolver la situación. Ayúdelos a la pieza lógica trabajando con su hijo para escribir el peor de los casos, el mejor de los casos y el resultado más probable de la situación estresante. Se puede hacer verbalmente también.

Identifique el desencadenante: "Nómbrelo para domesticarlo", después de que la situación se calme, identifique con su hijo qué causó la crisis. Habla sobre ello con sinceridad. El conocimiento de los desencadenantes puede ayudar a regular la respuesta en el futuro.

Mi primer instinto es abrazar a mis hijos cuando están sobrecargados, pero a veces me alejan.
¿Debería esperar hasta que se calmen?

Solo recuerde que cuando la amígdala es impactada, su hijo no siempre puede entender su gesto amable y amoroso. El pensamiento proviene del centro emocional, no del pensamiento crítico.

¿Qué cantidad de tiempo es suficiente para darle que el niño se tranquilice? ¿Debería darle tiempo o simplemente actuar?

Todos trabajamos un poco diferente, se necesita tiempo y movimiento. Haga alguna observación para determinar qué es la mejor opción.

¿Qué pasa si el secuestro de la amígdala sucede a menudo? ¿Hay alguna manera de ayudar a reducir esta respuesta? ¿Cómo detenemos el comportamiento repetitivo?

1. Nómbralo para domesticarlo: ¿Cuál es el sentimiento y por qué? ¿Qué está impulsando el comportamiento?
2. Ayuda con estructura, orden y previsibilidad. ¿Cuáles son otras opciones?
3. Practique nuevos pensamientos y comportamientos.
4. Explique la función de la amígdala de una manera relacionada con la edad.

¿Este secuestro le sucede a las mujeres que pasan por la menopausia :) jajaja!

¡¡Nos pasa a todos!!

¿Es esto también lo que les sucede a las personas que sufren ansiedad?

La ansiedad es un problema diferente con el cerebro, pero muchas de las prácticas y/o habilidades de gestión son las mismas.

Neuroplasticidad

¿La neuroplasticidad es lo mismo que la mentalidad inconsciente?

No, la neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida.

¿Se puede volver a capacitar a quienes toman drogas o en recuperación?

No soy un experto en drogas/prácticas de recuperación: la neuroplasticidad nos sucede a todos a lo largo de nuestras vidas. El consumo de drogas puede cambiar la estructura del cerebro.

Cuatro M (movimiento, mentalidad, errores, atención plena)

¿Qué consejo tiene para un niño que no es bueno en una actividad y no mejora, sin importar el esfuerzo?

Recuerde que puede que aún no estén allí, a veces también se necesita maduración para aprender habilidades.

Les digo a mis hijos: "aprendemos de los errores". ¿Es esta una frase correcta para usar con ellos?

Sí, aprendemos y a veces desarrollamos nuevas vías neuronales.

¿Se pueden superar las experiencias infantiles adversas significativas (ACE) con las técnicas discutidas hoy?

Sí, pueden ayudar a las personas con ACE.

Mi hijo está avergonzado de su comportamiento durante la crisis y no quiere hablar de eso. Simplemente comenzará a gritar una vez que tratemos de explicar la situación. ¿Qué haces con eso?

El mejor momento para discutir es cuando la calma ha regresado y están en un espacio cómodo. Intenta entender los desencadenantes del trauma. Muchos de nosotros simplemente estamos avergonzados por nuestras acciones, y esto es difícil de entender para un niño.

Aprecio que esto sea para niños, pero si alguien sufre de neuropatía debido a la diabetes, ¿estas técnicas seguirán siendo útiles?

No soy médico, ¡pero seguro que yo apostararía que sí!

¿Cómo podemos alentar a un niño con ansiedad a probar cosas nuevas?

Mentalidad: se trata del esfuerzo, no del resultado final. Ponle un nombre a la ansiedad y a cómo planeas seguir adelante. La vida siempre tendrá obstáculos: ¿Cuál es el objetivo?

¿Tiene consejos para ayudar a los adolescentes a dejar sus teléfonos celulares a un lado y alentarlos a moverse más?

Modele opciones saludables para su hijo; inclúyalos en su jornada del día. Recuerde que sus cerebros están pasando por un cambio, ayudarlos a guiar sus elecciones y prácticas les ayudará a comprender sus verdaderas necesidades y deseos.

Recursos

¿Algún recurso favorito (libros, sitios web, canales de YouTube) que recomiende para proporcionar estrategias a las familias para usar en casa?

Soy una gran fan de lo siguiente, que se puede encontrar en Google, sitios web y YouTube. También google la ciencia de Mente, Cerebro y Educación.

- Dr. Dan Siegel
- Brené Brown, PhD, LMSW
- Dr. Shimi Kang
- Dr. John Ratey

Comentario de un invitado: el Dr. Dan Siegel tiene un gran libro sobre el cerebro adolescente llamado *Tormenta cerebral*. Lo recomiendo mucho si tienes entre 12 y 25 años o trabajas con esa población. Soy un consejero escolar y me ha sido de gran ayuda. **AFHK**: Chris, ¿recomendarías este libro? [*Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*]

Se lo di a mucha gente, perdí muchas copias y lo releí con frecuencia. ¡Maravilloso libro!

¿Algún consejo para que los maestros incorporen algunos de estos enfoques en el aprendizaje a distancia?

El mejor libro que conozco en este momento es *Neuroteach: Brain Science and the Future of Education* de Glenn Whitman e Ian Kelleher. Yo también estoy en la curva de aprendizaje para el aprendizaje a distancia. Este virus cambiará la educación de varias maneras, todos cambiaremos. ¡Buena suerte!

¿Cómo pueden los padres trabajar con sus escuelas para incorporar estas estrategias?

Conéctate con tu escuela de una manera cómoda. Pregunte sobre mente, cerebro, ciencias educativas y /o aprendizaje social y emocional. El libro *Neuroteach* es una guía maravillosa para maestros y padres.

Otro

¿Hay otros nutrientes además de los ácidos grasos omega-3 que ayudan con el aprendizaje?

Lo siento mucho, no sé esto, no soy médico. El aceite Omega-3 ayuda en el proceso de mielinización de las neuronas. Esta podría ser una gran pregunta para Google.

¿Cuáles son los síntomas que identifican a un niño con ADHD?

Consulte con su pediatra. Tienen una matriz para ayudar a guiar a los maestros en la identificación de un niño que tiene ADHD.