



El cerebro en la *palma de la mano*

Un mapa sencillo, del Dr. Daniel Siegel, para entender por qué saltan las emociones —las de tu peque y las tuyas— y cómo volver a la calma. Apréndelo con tu propia mano y, a partir de los 4 años, enséñaselo a tu hijo o hija.

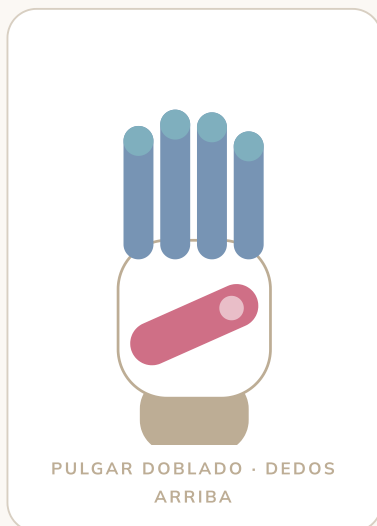
IDEA BRÚJULA

Antes de corregir, necesitamos comprender qué hay debajo.

- ♦ **Haz la prueba ahora:** abre la mano, dobla el pulgar sobre la palma y cierra los dedos por encima. Esa mano cerrada es tu cerebro «integrado», funcionando en calma. En esta guía vemos qué es cada parte —y qué pasa cuando «se abre la tapa».

01 Tu mano es un *mapa del cerebro*

Haz el gesto mientras lees



PULGAR DOBLADO · DEDOS
ARRIBA

1 LA MUÑECA · TRONCO CEREBRAL El cerebro reptil

La parte más antigua. Controla lo **automático** (respirar, latir) y la **supervivencia**: luchar, huir o congelarse.

2 EL PULGAR · SISTEMA LÍMBICO El cerebro emocional

Aquí están la **amígdala** (la alarma ante el peligro) y el **hipocampo** (recuerdos de miedo e inseguridad).

3 LOS DEDOS · CÓRTEX El cerebro superior

La parte racional: nos permite **pensar, razonar y reflexionar** antes de actuar.

4 LAS UÑAS · CORTEZA PREFRONTAL El director de orquesta

Autorregulación, control de impulsos, empatía, juicio moral y toma de decisiones.

CEREBRO INFERIOR · SUPERVIVENCIA + EMOCIÓN

Tronco + sistema límbico (la muñeca y el pulgar). Se encarga de sobrevivir y de sentir. Madura primero.

CEREBRO SUPERIOR · RAZÓN

El córtex (los dedos cerrados). Piensa y regula... cuando abraza al de abajo. Tarda años en madurar.

02 En calma o *destapado*

Cierra la mano · abre la tapa ✨



LA TAPA CERRADA

En calma · cerebro *integrado*

La corteza prefrontal (los dedos) **abraz**a y **regula** al cerebro emocional (pulgar) y reptil (palma). Puedo pensar, esperar, escuchar y tener empatía.



SE LEVANTA LA TAPA

En estrés · cerebro *destapado*

Saltan mis «botones». Los dedos se levantan y la corteza prefrontal **deja de funcionar**. Solo quedan disponibles las respuestas de supervivencia.

03 Qué pasa cuando *se destapa*

- Pierdo la capacidad de **razonar**, ser **lógico/a** y tener **empatía**.
- El cuerpo se acelera: corazón rápido, calor, voz que sube, todo o nada.
- Solo quedan las respuestas del cerebro inferior: **lucha, huida o congelación**.
- No puedo aprender ni enseñar nada en este estado.

✨ **Contagio emocional:** por las **neuronas espejo**, si un adulto se «destapa» es muy probable que el niño también lo haga, y al revés. **Dos cerebros destapados no pueden resolver nada** de forma racional — primero, uno de los dos vuelve a la calma.

04 Señales de un cerebro *destapado*

Marca lo que reconozcas



En mí: mandíbula y puños apretados, hombros en tensión.



En mí: respiración agitada, calor, corazón acelerado.



En mí: ganas de gritar o de huir; pienso en «todo o nada».



En mí: ya no escucho ni razono, solo quiero que pare.



En mi peque: llanto intenso, patadas, se tira al suelo.



En mi peque: no atiende a las palabras ni a la lógica.

Dos cerebros destapados no resuelven. Primero la calma.

maxi ESCUELA DE FAMILIAS

- ✦ **Primero, bajar la activación.** La prioridad es ayudar al sistema nervioso a calmarse; **solo después** el niño podrá conectar, escuchar y aprender de lo ocurrido.

REGULACIÓN DE ARRIBA · LA MENTE

Por la **corteza**

Contar, visualizar, imaginar, historias sencillas o juegos simbólicos. Funciona **cuando la activación no es máxima** y el niño todavía tiene algo de acceso al lenguaje.

UN EJEMPLO

«Soplamos la vela 5 veces contando juntos hasta 5... e imaginamos un globo que se desinfla muy despacio.»

REGULACIÓN DE ABAJO · EL CUERPO

Por la **amígdala**

Cuando el sistema límbico está **muy activado**, lo que regula es el cuerpo. Antes que las palabras:

- **Movimiento:** saltar, balancearse, caminar, sacudir los brazos.
- **Respiración:** soplar fuerte — velas imaginarias, molinillo, burbujas.
- **Sentir el cuerpo:** los pies en el suelo, abrazos de presión, la espalda apoyada, sostener un peluche.

Y dos recordatorios que cierran la mano: **conexión antes que corrección** (no se enseña con la tapa abierta) y el **tiempo fuera positivo** —un espacio para calmarse juntos, nunca un castigo.

- ✦ **Regúlate tú primero.** Si llegas con miedo, enfado o gritos, activas todavía más la amígdala de tu peque: por las neuronas espejo, **tu calma es su ancla**. Y cuida tu jarra —descansa, pide ayuda, simplifica—: una jarra vacía se «destapa» antes.

06 **Lo que esto cambia en la crianza**

~25 años

MADURACIÓN LENTA

El «freno» aún no está

La corteza prefrontal no termina de madurar hasta cerca de los 25 años. Tu peque todavía no puede autorregularse solo/a.

SIN MALICIA

No se porta mal a propósito

Le falta madurez neurológica, no le sobra maldad. Necesita que **tú** seas su modelo de autorregulación.

EL ORDEN IMPORTA

Calma, luego corrección

Corregir en pleno conflicto se vive como **amenaza**, no como guía. Volvemos a la calma y después hablamos.

PARA EXPLICÁRSELO A TU HIJO/A · A PARTIR DE 4 AÑOS

Enséñale el gesto con **tu propia mano**

LE MUESTRO «Mira mi mano: esta es tu cabeza por dentro. El pulgar es la parte que siente —rabia, miedo—. Los dedos son la parte que piensa.»

SE ABRE «Cuando te enfadas mucho, se abre la tapa (abro la mano) y ya no puedes pensar bien. No pasa nada, le pasa a todos.»

SE CIERRA «Respiramos juntos y la tapa se cierra otra vez (cierro la mano). Cuando estés en calma, me cuentas qué pasó.»

RECORDATORIO PARA EL ADULTO

No buscamos no enfadarnos nunca.

Buscamos volver a la calma antes de resolver.