

EL LABORATORIO EN CASA

Perspectiva cerebro pleno:

- Salud social, emocional y mental
- ¿Qué es la integración?
- Objetivo como padres
- Falta de integración
- ¿Que es la salud mental?
 - Caos vs Rigidez

INTEGRADO

TIPOS DE INTEGRACION

INTEGRACION HORIZONTAL

HORIZONTAL

Izquierdo + Derecho



Claridad y comprensión

Ayuda a tus hijos a usar el cerebro izquierdo y lógico y el cerebro derecho y emocional como si fuera un equipo

CONECTA Y REDIRIGE

- Deslizándonos por las olas emocionales
- Situación; Disgusto, enfado
 - Conexión emocional dcho (sintonizar)
 - Recupero el control y mas receptivo
 - Lecciones cerebro izq (redirijo)

Explicacion logica y planificacion
 - Ej; socorrista

LO NOMBRO Y LO DOMO

- Historias para aplacar las emociones
- Situación; emociones desbocadas(dolor, decepción, miedo...)
 - Cuento la historia
 - Respeto el cuando y el como
 - Mientras realizo otra actividad (dibujar)
 - Cerebro izquierdo da sentido, pone orden

- Poner un nombre (etiquetar) reduce el circuito emocional del cerebro derecho
- Derecho; memoria autobiográfica
 - Recuerdos – o +
 - Carga emocional
- Ordenar la hª (detalles narrativos)
- Sensación de control
- Reconciliación literaria; poner nombre a sus dolores

INTEGRACION VERTICAL


VERTICAL


- Desarrolla el cerebro superior
 - Busca maneras de ayudar a construir el complejo cerebro superior, que esta “en obras” durante la infancia y adolescencia y del que puede adueñarse el cerebro inferior, sobre todo en situaciones de emociones intensas
 - Ej; Rabietas

ACTIVA NO ENFUREZCAS

- Apela al cerebro superior
- Situación; Mucho estrés, rabietas
 - No incites el inferior (no ultimátum)
 - Activa el superior (redirijo a través de palabras cómo se siente)
 - Haz preguntas: “¿estas enfadad porque...?”
 - Pide alternativas: “¿cómo lo hacemos?”
 - Negocia

USALO O PIERDELO

- Toma decisiones sensatas (F.E)
 - Hazles elegir (extraescolares)
 - La paga

No resolver sus problemas
- Controlar las emociones y el cuerpo
 - Respirar hondo, contar hasta diez
 - Patalear, dar puñetazos almohada
- Entenderse a si mismo
 - Plantearle preguntas
 - Dibujar, diarios...

atender al paisaje interno

USALO O PIERDELO

- Empatía
 - Dirigir la atención a emociones de los demás
 - Desarrolla compasión
- Ética
 - Ofrecer situaciones hipotéticas
 - Ayudarle a reflexionar
 - Plantearse consecuencias
- Situación; mucho estrés, ira, miedo
 - Ofrecer muchas oportunidades
 - Juegos; “¿Qué harías si...”?
 - NO rescato

MUEVELO O PIERDELO

- Mueve el cuerpo para no perder la cabeza
 - Información; cuerpo - tronco - sist.límbico - corteza
 - Apacigua la amígdala
 - Alteración estado físico → Alteración emocional
 - Obj; eliminar bloqueos para recuperar equilibrio
- Situación; mucho estrés
 - Perdida de contacto con cerebro superior
 - Muevo el cuerpo
 - Recupero el equilibrio-control
 - Calma

INTEGRACION TEMPORAL

TEMPORAL

Implícito



Explicito

Ayuda a tus hijos a convertir los recuerdos implícitos en explícitos, para que las experiencias del pasado no los afecten de manera debilitante

USA EL MANDO DISTANCIA

- Reproduce los recuerdos
- Situación; NO quiere contar algo doloroso
 - Usa el mando a distancia interno
 - Interrumpe, rebobina, avanza
 - Controlar cuanto se ve

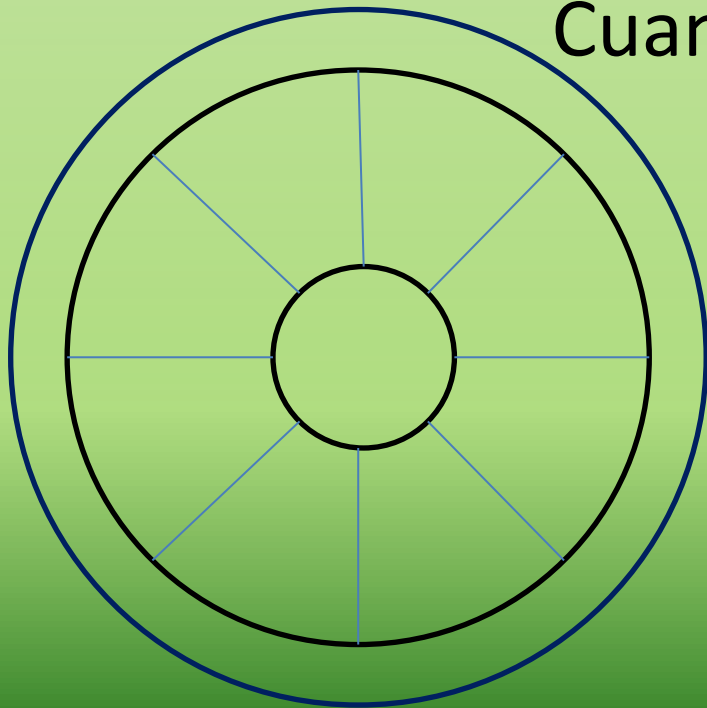
ACUERDATE DE RECORDAR

- El acto de recordar como parte de la vida
- Cualquier situación vida diaria
 - Ejercita la memoria
 - Ofrece oportunidades para practicar el recuerdo
 - En el coche, cena...

INTEGRACION PERSONAL

PERSONAL

- Integrar las distintas partes de mi mismo
- **LA RUEDA DE LA CONCIENCIA**



Cuando se quedan atascados en un punto del borde de su rueda, ayúdalos a elegir donde van a fijar la atención para poder controlar ms como se sienten

NUBES DE LA EMOCIONES

- Intentar hacerles conscientes de la temporalidad de los sentimientos y emociones
 - vienen y se van
 - Son estados pasajeros (aprox 90 seg)
 - NO rasgos duraderos
 - “soy” vs “me siento”

LA CRIBA

- ¿Que pasa dentro?
- Ayudarles a prestar atención;

- Sensaciones
 - Imágenes
 - Sentimientos
 - Pensamientos



INTERIOR

- El juego de la criba

LA VISION DE LA MENTE

- El disco central
- Ejercicio; la visión de la mente
 - Enseña a tranquilizarse
 - Fijar la atención en lo que quieren
 - Prestar att a la respiración
- Favorece la supervivencia y el progreso
- Hacer frente a la ansiedad

INTEGRACION INTERPERSONAL

INTERPERSONAL

“NOSOTROS”



Busca maneras de sacar partido a la aptitud innata del cerebro para la interacción social
Crea modelos mentales positivos de relaciones

PASARLO BIEN

- Diversión en la familia
 - Disfrutar experiencias con las personas que están mas tiempo
 - Dopamina-----tareas novedosas
 - Positivas y satisfactorias
 - Cambio estado de animo

CONEXIÓN EN CONFLICTO

- Discuto con el “nosotros”
- Conecto a través del conflicto
 - Conflicto como oportunidad
 - Enseñar aptitudes para relacionarse
 - Perspectiva de los demás
 - Interpretar señales no verbales
 - Hacer las paces

ESKERRIK ASKO

María Bonales
Neuropsicología Infantil y Yoga
info@mariabonales.com
679 47 86 64