

Dinámica: El Cerebro en mi Mano (Para Niños 2-6 Años)

Objetivo: Ayudar al niño a entender que sus reacciones fuertes (rabietas) vienen de la "parte lagarto" de su cerebro y que la "parte sabia" puede ayudar a calmarse.

Concepto	Personaje y Metáfora	Función para el Niño
Tronco Encefálico (Reptiliano)	🦎 El Cerebro Lagarto: Está abajo (muestre la muñeca). Es rápido, quiere huir o pelear (rabietas). No piensa, solo reacciona.	Actúa cuando tengo miedo o estoy muy, muy enojado.
Sistema Límbico (Emocional)	🐶 El Cerebro Cachorro: Es el pulgar doblado (muestre el pulgar). Siente amor, tristeza y conexión.	Quiere abrazos, juega, pero si el Lagarto está asustado, el Cachorro llora mucho.
Corteza Prefrontal (Racional)	🧠 El Cerebro Sabio/Capitán: Son los dedos que cubren al Lagarto y al Cachorro. Piensa, resuelve problemas y elige la calma.	Es la parte que me ayuda a respirar y a hablar en lugar de gritar.

1. Pasos de la Dinámica:

Construcción del Cerebro (1 minuto): Pida al niño que imite su mano.

- Doble el pulgar hacia la palma (el Cerebro Cachorro/Límbico).
- Doble los cuatro dedos sobre el pulgar (el Cerebro Sabio/Corteza).
- La muñeca es el Cerebro Lagarto.



Dinámica: El Cerebro en mi Mano (Para Niños 2-6 Años)

2. El Desborde Emocional (La Rabia): Pida al niño que imagine que está muy, muy enojado porque no le compran un juguete.

- Acción: Diga: "**¡El Cerebro Lagarto está tomando el control!**" Y haga que la mano se abra bruscamente (los dedos se levantan, exponiendo el Lagarto y el Cachorro).
- Padre/Madre: "¡Mira! ¡Se levantó! Cuando el Cerebro Lagarto está afuera, no podemos pensar bien. Solo gritamos o pegamos."

3. La Regulación (La Calma):

- Padre/Madre: "Para que el Cerebro Lagarto se calme, necesitamos que el **Capitán Sabio** regrese."
- Acción: Pida al niño que ponga sus dedos sobre el Lagarto lentamente (cerrando la mano). Mientras lo hace, el niño debe tomar tres respiraciones profundas.
- Padre/Madre: "Capitán Sabio está de regreso. Ahora podemos pensar y no solo gritar."

Frase para los Padres:

"Cuando veas que tu hijo está en una rabieta, puedes decirle: 'Tu Cerebro Lagarto está afuera. Vamos a poner al Capitán Sabio a cargo con tres respiraciones.' Esto le da al niño una herramienta física (la mano) y un lenguaje simple para la autorregulación."

