🧠 Guía Práctica: Cómo Hablarle al Cerebro Reptiliano de tu Hijo

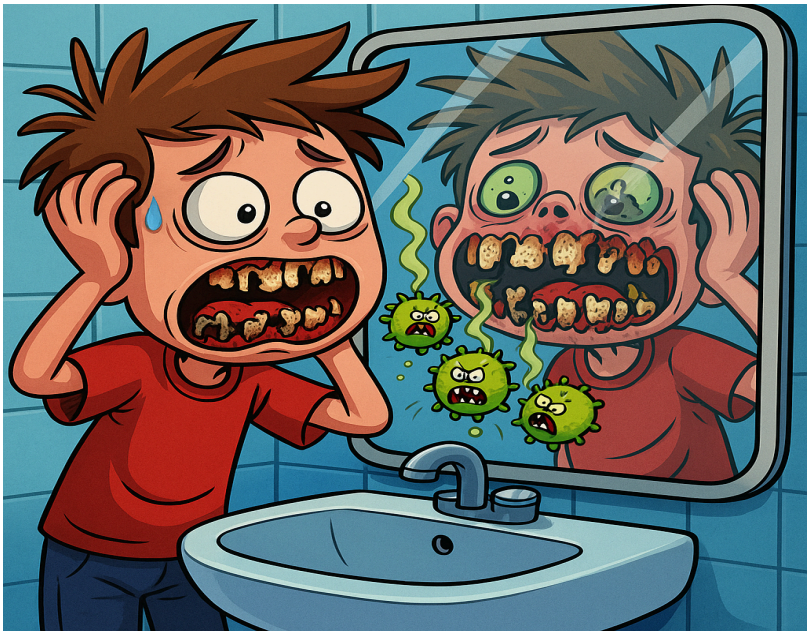
---

El cerebro reptiliano o instintivo está diseñado para la supervivencia. En lugar de gritar o repetir una instrucción sin resultados, usa imágenes, frases y estímulos visuales que activen su sentido de peligro y conservación. Aquí te compartimos estrategias para cambiar conductas comunes de forma efectiva.

🦷 No quiere lavarse los dientes

- 💬 Estrategia: Gritar no sirve. Mejor dile: “Si no te lavas los dientes, las bacterias que se forman en tu boca pueden dañarte. Mira estas imágenes de caries, encías sangrantes y bichos microscópicos que viven ahí.”

🔍 Impacto en el cerebro reptiliano: Esto activa su instinto de supervivencia. Al visualizar el daño, el cerebro reacciona con urgencia.



🛏️ No tiende su cama ni recoge su ropa

- 💬 Estrategia: En lugar de pelear, dile: “Está bien, sigue durmiendo entre ácaros. ¿Sabías que se alimentan de la piel muerta y viven en tu almohada?” Muéstrale fotos de ácaros ampliados y reacciones alérgicas comunes.



🔍 Impacto en el cerebro reptiliano: Al asociar el desorden con peligro biológico, su impulso será protegerse.



🧽 No quiere lavarse las manos antes de comer

- 💬 Estrategia: Dile: “Tus manos tocan todo: baños, monedas, suelo. Si comes sin lavártelas, estás invitando a los microbios a tu cuerpo.” Acompáñalo con una imagen de bacterias reales en manos sucias.

🔍 Impacto en el cerebro reptiliano: Esto activa el rechazo natural al peligro invisible que pone en riesgo su cuerpo.



🚫 No quiere usar casco al andar en bicicleta o patineta

- 💬 Estrategia: Muéstrale imágenes reales de accidentes sin casco. Dile: “Tu cráneo es lo único que protege tu cerebro. Una caída puede dejarte sin caminar o sin recordar quién eres.”

🔍 Impacto en el cerebro reptiliano: El cerebro reptiliano responderá ante la amenaza directa a la integridad física.



📵 Usa el celular hasta muy tarde y no duerme bien

- 💬 Estrategia: Explícale: “Dormir poco afecta tu crecimiento, tu memoria y debilita tu sistema inmune. Mira cómo se ve el cerebro privado de sueño y cómo te hace más vulnerable a enfermedades.”

🔍 Impacto en el cerebro reptiliano: Con imágenes del daño, el cerebro prioriza descansar como estrategia de supervivencia.



Lectura recomendada:

La Bestia Interior. https://amzn.to/3RgebB7

🐺 Un viaje al cerebro reptiliano y a la sombra que habita en todos. Aprende a comprender tu lado primitivo y transformarlo en poder personal.