

Wapa.pe (23 marzo 2019) <https://wapa.pe/mujer/1434369-estudio-cientifico-gritarles-ninos-danarles-cerebro>

Wapa.pe

PREMIO WAPA 2019  
UN RECONOCIMIENTO A MUJERES QUE INSPIRAN | 11.04

MUJER MODA Y BELLEZA SALUD LIFESTYLE ENTRETENIMIENTO MASCOTAS SEXO HORÓSCOPO

MUJER ESTUDIO CIENTÍFICO // FAMILIA // MAMÁ // NIÑOS

## Gritarles a los niños podría dañarles el cerebro

Asociación Teatro de Ciencia a través de una campaña quiere alertar sobre los efectos destructivos de los gritos a la hora de disciplinar o educar a los niños. Varios **estudios científicos** lo avalan.



Sarai Pachas  
20/03/2019  
3:18 pm

El gritarle a un niño no solo le hace daño a su autoestima, sino también a su desarrollo cerebral. A esta conclusión llegó la Asociación Teatro de Conciencia que lanzó una campaña para advertir sobre los efectos destructivos de educar gritando, no solo en casa, también en las aulas, a los niños a punto de gritos.

Pax Dettoni, directora de la asociación, indicó en un comunicado que *"gritar a nuestros hijos no solo les daña a ellos, sino que también nos perjudica a nosotros como a nuestra familia". "Es una forma de violencia que evita la consolidación de vínculos afectivos sanos y satisfactorios, y que siembra el miedo como motor de las relaciones. Donde hay miedo, no hay amor, no hay libertad, no hay paz"*, expresó que la experta, quien agregó *"la calma es el único antídoto para evitar un grito"*.

De acuerdo a un estudio científico de la Universidad de Nueva York que se publicó en Current Biology reveló que: *“El grito tiene una propiedad sonora única. Nada produce un énfasis similar. Porque impacta y activa el centro neuronal del miedo, que está en la amígdala”*. En otra investigación, realizada en conjunto por las universidades de Pittsburg y Michigan, publicada en la revista Child Development, estableció que “los efectos de esta violencia verbal provocan problemas de conducta en los menores, como discusiones y peleas con compañeros, dificultades en el rendimiento escolar, mentiras a los padres, síntomas de tristeza repentina y depresión”.

Asimismo, otro estudio, esta vez de la universidad de Harvard, manifestó que “los gritos, el maltrato verbal y la humillación o la combinación de los tres elementos alteran de forma permanente la estructura cerebral infantil”.

Por eso, la especialista explicó cinco pasos para evitar los gritos a los pequeños de la casa:

- Debes entender que gritarle no es la solución y que realmente daña al niño. El tomar conciencia de esto hará que evites realizarlo.
- Cuando sientas en tu interior que la rabia empieza apoderarse de ti, respira para que puedas controlarte y llegar a la calma.
- Busca llegar a la calma parando, respirando profundamente y diciéndote a ti mismo que tienes todo el derecho a enojarte y que tienes la capacidad de expresar tu enfado sin que le tengas que gritar al niño.
- Si sientes que no logras entrar a calma, mejor retírate y delega a otra persona la resolución de la situación, comunicando que volverás cuando estés más tranquilo.
- Si bien estos consejos pueden funcionar, es probable que un día te salgas de tus casillas y termines gritándole a tu hijo, de ser así perdónate, dile que te perdone y explícale que si le has gritado es porque estabas enojado y que intentarás no volver a hacerlo.

#### Campaña para terminar con los gritos en el salón de clases

La mencionada organización lanzó hace dos años el programa de convivencia escolar denominada *“En sus zapatos: un espacio de empatía activa”*, en el que trabaja con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y que aseguran en un comunicado que han sido *“testigos de que el cambio es posible, que educar sin gritos es posible”*. Este programa trabaja todo lo que implica lo emocional, desarrollando la empatía, hasta llegar a una resolución efectiva de un conflicto.

Profesores que han realizado el programa describen la experiencia: *“He eliminado los gritos en el aula, ahora intento hablar con ellos”*; *“ahora soy más consciente cada vez que doy un grito”* o *“hemos aprendido a que no haya gritos en casa, nuestras hijas nos dicen que nos ven de otra manera”*, entre otros comentarios.

A través de un informe de resultados del curso 2017 -2018, que se aplicó en cinco centro de Madrid y Extremadura, en el que participaron alumnos entre 10 y 13 años, familias y profesores, se llegó a la conclusión que los adultos participantes incluyeron herramientas de educación emocional que les ayudó a tranquilizarse cuando aparecían problemas que podrían generar gritos.

*"En concreto, las técnicas del Semáforo (parar, pensar y actuar) y la relajación del Árbol (respirar varias veces pausadamente). También destaca la metodología teatral del programa, que les ayuda a comprender la importancia de la convivencia no violenta, y a realizar una escucha activa con los menores. Estas técnicas y otros consejos se podrán encontrar en el hashtag #YaNoTeGritoMas",* narró el informe.

Gracias a los buenos resultados, la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid decidió capacitar a 33 profesores.