

# ¡Gritar daña!

... el cerebro de los niños y niñas

Madrid, 12 marzo 2019. La [Asociación Teatro de Conciencia](#) lanza la **CAMPAÑA "GRITAR DAÑA"** para alertar de los efectos destructivos de los gritos en el desarrollo cerebral del menor. **Ofrece 5 PASOS para llegar a la calma** e irlos eliminando. El hashtag **#YaNoTeGritoMas** será un espacio para experiencias y sugerencias a madres, padres y educadores.



## Gritar daña

Investigaciones científicas advierten que los gritos pueden dañar de forma permanente el cerebro de los niños y niñas

### Investigaciones científicas advierten:

- \* **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.** (Investigación de la Universidad de Nueva York publicada en Current Biology)
- \* **Los efectos de esta violencia verbal provocan problemas de conducta como discusiones y peleas con compañeros, dificultades en el rendimiento escolar, mentiras a los padres, síntomas de tristeza repentina y depresión.** (Estudio conjunto de la Universidad de Pittsburgh y la Universidad de Michigan publicado en Child Development)
- \* **Los gritos, el maltrato verbal y la humillación o la combinación de los tres elementos alteran de forma permanente la estructura cerebral infantil.** (Investigación de la Escuela de Medicina de Harvard)



[Ver VÍDEO CAMPAÑA](#)

La Asociación Teatro de Conciencia con su programa de convivencia escolar [En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa](#), en el que colabora la **Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid**, es testigo de cómo es posible este cambio de chip comunicativo de adultos a menores, trabajando la **Gestión Emocional, la Empatía Activa y la Resolución Positiva del Conflicto**, ejes del programa. La experiencia de sus participantes señalan:

**"Con los chavales ya el grito lo he eliminado por completo de la clase, ahora intento hablar con ellos"** (Docente CEIP Aula III. Fuenlabrada. Madrid)

**"Ahora soy consciente. Cuando doy un grito -de vez en cuando- sé que lo tenía que haber hecho de otra manera, y estoy en ello"** (Docente formándose en el programa *En Sus Zapatos*)

**"Hemos aprendido a que no haya gritos en casa; nuestras hijas no dicen que nos ven de otra manera"** (Padres CEIP Costa Rica. Madrid)

**Pax Dettoni**, directora de la asociación y creadora de este programa señala: "Gritar a nuestros hijos no sólo les daña a ellos sino que también nos daña a nosotros y a nuestra familia. **Gritar 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", y apunta que "la calma es el único antídoto para evitar un grito".

El **Informe de resultados** obtenido de la implementación de *En Sus Zapatos* el Curso 2017-18, en 5 centros de Madrid y Extremadura, entre escolares de 10-13 años, sus familias y docentes, señala que los **adultos participantes incorporaron herramientas de Educación Emocional que les ayudan a tranquilizarse ante situaciones de conflicto, propicias al grito**. 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 hastag #YaNoTeGritoMas.**

### **UNA MIRADA COMPASIVA HACIA EL NIÑO**

*En Sus Zapatos*, premio a “Las 10 iniciativas sociales más innovadoras de 2017”, otorgado por CAF-Banco de Desarrollo de América Latina y la Revista Compromiso Empresarial, ha alcanzado ya a más de 2.000 personas. **“Para muchos de los adultos el programa ha supuesto una transformación en la mirada; más compasiva hacia el menor”**, al ser conscientes de que los comportamientos desafiantes o agresivos son motivados -en muchas ocasiones- por emociones que no saben gestionar (rabia, miedo, tristeza...). Por lo que “les ha ayudado a comprenderles mejor y a alcanzar soluciones restaurativas (no punitivas)”, indica el informe.

#### **Disponible para Centros Escolares el Curso 2019-20**

Tras los buenos resultados obtenidos, la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid se suma apoyando este curso la **formación de 33 docentes**, en los CTIFs Sur y Este, en el aprendizaje de la metodología de *En Sus Zapatos*. Ellos, **a partir del próximo Curso 2019-20, enseñarán el programa a los centros de la Comunidad de Madrid que lo soliciten**, mediante un seminario o plan de formación. Entre estos docentes facilitadores del programa se encuentran directores/as de centro, orientadoras, jefes de estudios, maestro/as, profesores/as, maestras de Educación Especial... **Los centros, docentes o padres interesados pueden solicitar información en: [info@teatrodeconciencia.org](mailto:info@teatrodeconciencia.org)**

## **5 PASOS para EVITAR el GRITO desde la calma**

- 1. Comprende que gritar realmente daña** a tu hijo/a, esa misma toma de conciencia te hará dar los primeros pasos, sencillamente porque le amas.
- 2. Estate alerta en tu interior** y cuando veas que la rabia empieza a apoderarse de ti recurre inmediatamente a la calma.
- 3. Consigue la calma parando, respirando profundamente** y diciéndote a ti mismo/a que tienes derecho a estar enfadado/a y que eres capaz de mostrar tu enfado o de lograr lo que pretendes de tu hijo/a sin usar el grito.
- 4. Si ves que no vas a conseguir la calma, retírate y delega en otra persona** la resolución de la situación, informando de que volverás cuando estés más tranquilo/a.
- 5. Aunque leas estos consejos** y pruebes de ponerlos en práctica, es posible que un día grites a tu hijo/a, de ser así perdónate, dile que lo sientes y que le has gritado porque estabas muy enfadado/a y que intentarás no volver a hacerlo.

**Por Pax Dettoni (\*), creadora del programa *En sus Zapatos***



**ASOCIACIÓN TEATRO DE CONCIENCIA** ([www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org)). Lleva desde 2010 en esta labor social y formativa empleando la Educación Emocional para la construcción de Cultura de Paz usando el Teatro de Conciencia con programas en España y otros países. Una muestra del reconocimiento a su labor son las invitaciones a participar foros y jornadas como: **IV Jornada de Investigación Artística**. (Ministerio de Cultura de Guatemala. Guatemala, 2014), **VIII Jornada sobre la Inclusión Social y la Educación en las Artes Escénicas** (Ministerio Cultura, 2016), así como en **I y II Foro Mundial Sobre las Violencias Urbanas y Educación para la Paz** (Ayuntamiento Madrid, 2017 y 2018).

**(\*) PAX DETTONI SERRANO** ([www.paxdettoniserrano.com](http://www.paxdettoniserrano.com)). Licenciada en Antropología Social y CC Políticas, dramaturga y experta en Educación Emocional, es la fundadora y directora de la Asociación Teatro de Conciencia y creadora del programa *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa*. Ha escrito y dirigido 8 espectáculos teatrales y realizado recursos didácticos para jóvenes, adultos y maestros. Es autora de los libros: “La Inteligencia del Corazón” (Destino, 2014). “Puentes de Perdón” (Desclée De Brouwer, 2016) y “Emociones, ¡A Escena!” (Círculo Rojo, 2017).

**Contacto Prensa: Gema Eizaguirre / Tel.: 676195347 / [comunicacion@teatrodeconciencia.org](mailto:comunicacion@teatrodeconciencia.org)**