



Conectar antes que corregir

Una guía sencilla para quienes cuidan de niños con emociones intensas y comportamientos difíciles

Presentado por Eloisa Patterson



Tómese un momento

Antes de empezar, tómese un momento de tranquilidad para usted mismo. No hace falta que lo comparta con nadie.

Piense en un niño en su vida con el que le haya sido difícil comunicarse últimamente.

¿Cómo se siente cuando la situación se complica? En su cuerpo? En su mente?

¿Qué desearía que alguien le hubiera dicho antes?

 No hay respuestas correctas. Esta capacitación es un espacio para aprender; no para ser juzgado.



El comportamiento es una forma de comunicación

No rebeldía

Cuando un niño se porta mal, está intentando decirle algo. No se trata de ser malo ni de tratar de complicarle la vida.

Habilidades que le faltan

A menudo, los niños no tienen las palabras adecuadas para expresar emociones intensas. Por eso, las muestran a través de su cuerpo y su comportamiento.

No querer versus no poder

Cuando parece que **no quieren** hacer algo, la mayoría de las veces es que realmente **no pueden** —todavía no—.



Piense como un detective



Averigue el ¿porqué?

Pregúntese: ¿Buscan atención?
¿Están evitando algo difícil? ¿Hay algo que les resulta demasiado ruidoso o excesivo?



Observe antes del comportamiento

¿Qué estaba pasando justo antes?
Ese momento es su clave.



Enfóquese en la raíz del problema

No basta con detener el comportamiento. Averigue qué necesita y, a continuación, ayúdelo con eso.



Nuestro cerebro versus el suyo



1 Modo de protección

Cuando los niños se sienten asustados o estresados, su cerebro se cierra.

2 El cerebro pensante se desconecta

No pueden pensar con claridad cuando experimentan emociones intensas

3 La supervivencia es lo primero

Los niños **no pueden** escuchar ni seguir las reglas cuando se sienten inseguros



Las tres "R" de la regulación

En este orden, todas las veces



Regular

Primero, ayúdelos a calmarse



Relacionarse

Demuéstreles que está de su lado



Razonar

Hable con ellos sobre lo sucedido pero solo cuando se hayan calmado



No se apresure a darles una lección demasiado pronto. La calma es lo primero. Todo el tiempo.





Aproveche la calma de los demás

Los niños necesitan que usted les transmita seguridad. Cuando mantiene la calma, ellos también pueden calmarse.

🙋 Usted es el punto de referencia

Si se altera, ellos se alteran aún más

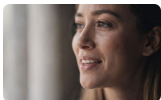
🧘 Su calma = la seguridad de ellos

Mantener la calma es lo mejor que puede hacer por su hijo



Cuando pierden los estribos

BIG, OUTWARD REACTIONS



Baje el tono de voz

Hable en voz baja y despacio. No levante la voz como ellos.



Reducir la estimulación

Baje las luces. Haz que haya menos ruido. Despeje el espacio.



Dele espacio

De un paso hacia atrás. Quédese cerca, pero dele espacio.

📌 **Antes de que llegue el momento:** esté atento a las primeras señales de alerta —inquietud, mandíbula apretada, voz elevada—. Intervenga a tiempo con una palabra tranquila, un descanso o un cambio de ambiente. Es más fácil prevenir que calmar los ánimos.



Cuando se encierran en sí mismos

QUIET INWARD REACTIONS



Acerquémonos

Siéntese cerca de ellos. Estar cerca les demuestra que están a salvo.

Expresión cálida

Mantenga una expresión tranquila y amable. Sin fruncir el ceño ni mostrar tensión.

Invite, pero no de órdenes

Diga: "¿Quiere sentarse conmigo?", no demande: "Venga aquí, ahora mismo".

① **Antes de que llegue el momento:** Fíjese cuando empiecen a callarse o a alejarse. Esa es su oportunidad. Pregúnteles con delicadeza —«¿Está bien?»— antes de que se cierren por completo puede hacer toda la diferencia.



FOR TWEENS & TEENS

Cuando los niños mayores se alteran

Cuanto más mayores son los niños, más intensas son sus reacciones. Estos son los consejos que realmente funcionan:



No caigas en la trampa

Puede que digan cosas hirientes. No les respondas con discusiones. Mantenga la calma y bájela un poco más.



Nómbrelo sin avergonzarlo

Diga: "Veo que ahora mismo estás muy enfadado". No diga: "¡Está siendo ridículo!".



Al irse, váyanse juntos

Sugiera un descanso: "Vamos a tomarnos diez minutos cada uno y luego volvemos a esto". Y después háganlo de verdad"



Elija sus batallas

No todo requiere una respuesta inmediata. La seguridad es lo primero —

① **Antes de que llegue ese momento:** dedique un rato cada día a estar con ellos, aunque solo sean 10 minutos en los que puedan elegir la actividad que quieran. Los adolescentes que se sienten comprendidos y escuchados son menos propensos a perder los estribos. La relación es la mejor prevención.



Cuando los niños mayores se cierran

El silencio tiene un significado. Es una señal. A continuación ofrecemos algunos consejos para conectar con ellos.



No fuerce la conversación

"No hace falta que hablemos ahora mismo. Estaré aquí cuando estés listo".. Y luego, deje la puerta abierta.



Conéctese a través de actividades

Puede llevarlos en auto a algún sitio. Ver un programa juntos. Pasar tiempo lado a lado es más fácil que estar cara a cara.



Envíe un mensaje de texto en vez de hablar

Algunos adolescentes se abren más por mensaje de texto. Un simple "¿Estás bien?" puede ser de gran ayuda.



Más tarde, pregunte cómo están, no justo después

Espere a que las cosas se calmen —quizá unas horas más tarde o al día siguiente— y luego mencione el tema con delicadeza.



Los adolescentes todavía necesitan conexión. Solo necesitan que sea en un ambiente seguro y sin presiones.



Antes de que llegue ese momento: haga que las charlas triviales sean un hábito diario —en el auto, durante la cena, en los comerciales—. Los momentos de conexión sin presiones mantienen la puerta abierta para que acudan a usted antes de encerrarse en sí mismos.



Establecer límites con cariño

Los niños necesitan límites. Pero la forma de establecerlos es tan importante como los límites mismos.



Hágales saber lo que PUEDEN hacer

En lugar de "Deja de hacer eso", pruebe con "Puedes hacerlo ahí fuera" o "Busquemos otra forma de hacerlo".



Sea breve y mantenga la calma

Una sola frase. Voz tranquila. Sin sermones. "Eso no está bien. Intentémoslo de nuevo".



Sea consecuente — siempre

Si lo dice, hágalo en serio. Los niños se sienten más seguros cuando los límites son coherentes y predecibles.



Separe el comportamiento del niño

"Te quiero pero ese comportamiento no está bien". Nunca diga; "Eres malo". Siempre diga; "Esa fue una mala opción".



Un límite cariñoso se expresaría así: "Te entiendo pero, la respuesta sigue siendo no".



Cuando su hijo piensa de forma diferente

ADHD & AUTISM

Algunos niños no es que sean difíciles, sino que su cerebro está estructurado de otra manera. Eso lo cambia todo en cuanto a cómo les ayu

TDAH

- Les resulta difícil esperar, quedarse quietos o parar una vez que han empezado
 - Emociones intensas que surgen rápidamente y se desvanecen con la misma rapidez
 - No es que lo ignoren, es que se les ha olvidado de verdad
- .Lo que ayuda: instrucciones breves, descansos para moverse, recordatorios visuales y mucha atención positiva

Autismo

- Los cambios en la rutina pueden parecerles una crisis
 - Los estímulos sensoriales (ruido, luz, tacto) pueden resultarles demasiado intensos
 - Puede que no muestren sus sentimientos como usted espera
- .Lo que ayuda: horarios predecibles, avisos antes de los cambios de actividad, espacios tranquilos, lenguaje claro y literal

Estos niños no están dándote motivos para hacerte la vida imposible. Son ellos los que lo están pasando mal.



Cómo calmar a los niños con neurodiversidad

Las estrategias estándar no siempre funcionan. Esto es lo que debe hacer cuando su hijo tiene TDAH o autismo.

TDAH

Hable menos

Basta con una palabra o una frase: "Respira". "Afuera". Menos es más.

Hagan actividad física

Un paseo, saltos de tijera o apretar algo les ayuda a consumir energía.

Espere 20 minutos

Deje que pase la tormenta antes de hablar de lo que ha ocurrido.

Autismo

Eliminar el estímulo

¿Demasiado ruido, demasiada luz, demasiada gente? Cambie primero el ambiente.

Busque un lugar tranquilo

Su presencia tranquila es más útil que las palabras en este momento.

Deles tiempo

La recuperación lleva más tiempo de lo que espera. No lo apesure.

☐ Lo que parece una crisis emocional suele ser una sobrecarga sensorial, no por elección.



Tras un momento difícil: cómo recuperarse

Las cosas saldrán mal. Pero eso no es un fracaso. Lo que hagas a continuación es lo que importa.



Esperar hasta que todos se hayan calmado

No Intente arreglar las cosas en medio de la tormenta. Dele tiempo, incluso horas.



Vaya a buscarlos

De el primer paso. No espere a que ellos vengan a usted.



Exprésarse con sencillez

"He hablado demasiado alto. Lo siento. Te quiero". De forma breve, sincera y sin excusas.



Avanzar juntos

No le de importancia. Un abrazo, un bocado, un paseo... reconéctese con ellos y sigan adelante.



La reconciliación le enseña a su hijo algo muy importante: que las relaciones pueden sobrevivir los momentos difíciles.



Llene primero su propio vaso



No puede ayudar a los demás si su vaso está vacío.

Conozca sus factores desencadenantes

Fijese cuándo se siente enfadado o molesto. No pasa nada. Solo tómelos en cuenta.

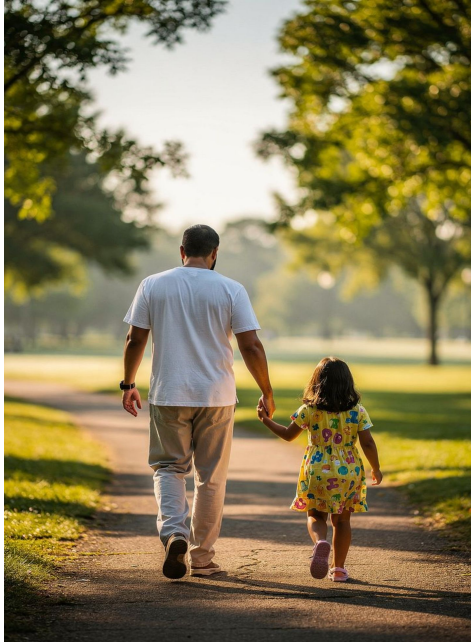
Primero yo, luego usted

Cálmese **antes** de intervenir para ayudar.

Su salud también es importante

Descanse. Pida ayuda. Sea amable con usted mismo. Se convertirá en un mejor cuidador.





Un camino para seguir adelante

La recuperación siempre es posible

Nunca es demasiado tarde para volver a intentarlo. Cada momento es un nuevo comienzo.

La conexión genera confianza

Los pequeños momentos de cariño se van sumando. Con el tiempo, ayudan a su hijo a sentirse seguro.

Pequeños pasos, gran cambio

No hace falta hacer grandes cosas. Solo siga presente, poco a poco.

 No tiene que ser perfecto. Solo tiene que seguir intentándolo.



¿Tiene alguna pregunta?

Eloisa Patterson
epatterson@calm4kids.org



Favor de escanear el código para enviarnos sus comentarios



Basado en el trabajo de:

Esta guía se basa en los conocimientos de expertos destacados en trauma, desarrollo infantil y neurociencia.

1. Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook*. Basic Books.
2. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte Press.
3. Ablon, J. S. (2018). *Changeable: How collaborative problem solving changes lives at home, at school, and at work*. Penguin Books.
4. Greene, R. W. (2014). *The explosive child: A new approach for understanding and parenting easily frustrated, chronically inflexible children* (5th ed.). HarperCollins.
5. van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
6. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
7. Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
8. Grandin, T., & Panek, R. (2013). *The autistic brain: Thinking across the spectrum*. Houghton Mifflin Harcourt.
9. Greene, R. W. (2021). *Lost and found: Helping behaviorally challenging students (and, while you're at it, all the others)*. Jossey-Bass.

Esta presentación tiene fines exclusivamente educativos y no sustituye la atención profesional en salud mental

