



# Criando Sin Enredos



*Ni todo vale, ni todo se prohíbe:  
una guía para padres conscientes que  
desean poner límites con sentido.*

CEREBRO EN ARMONÍA



# LINA MOSCOTE

## CO-FUNDADORA DE CEREBRO EN ARMONÍA

Soy Lina Moscote, neuropsicóloga infantil con experiencia como docente, madre y profesional clínica. A lo largo de mi trayectoria he acompañado a niños y familias en el proceso de comprender sus emociones, fortalecer sus habilidades y construir relaciones más sanas y conscientes.

Este e-book nace de mi compromiso con brindar estrategias basadas en la neuropsicología, la evidencia científica y la empatía, para que cada familia pueda construir vínculos más seguros, respetuosos y conscientes.

¡Espero que lo disfrutes y aproveches al máximo!

[@CEREBROENARMONIA](#)

# Contenido

1  
TU, COMO PADRE, ERES LA PRIORIDAD

2  
NO ES MAMÁ Y PAPÁ CONTRA LOS HIJOS

3  
ACEPTAMOS LA EMOCIÓN, NO LA CONDUCTA

4  
INSTRUCCIÓN NO ES LO MISMO QUE LÍMITE

5  
¿Y SI REFUERZO LO QUE NO ES?

# Contenido

**6**  
CONSOLAR NO ES CONCEDER

**7**  
A VECES, TOCA ACTUAR RÁPIDO  
(Y LUEGO REPARAR)

**8**  
LA RAZÓN FUNCIONA A RATOS.  
EL JUEGO, CASI SIEMPRE

**9**  
EXPLICAR EL “POR QUÉ” LO AYUDA A  
COMPRENDER, NO SOLO A OBEDECER

**10**  
TODO COMPORTAMIENTO COMUNICA



# 1 P R I N C I P I O

TU, COMO PADRE,  
ERES LA PRIORIDAD

CEREBRO EN ARMONÍA

# 1

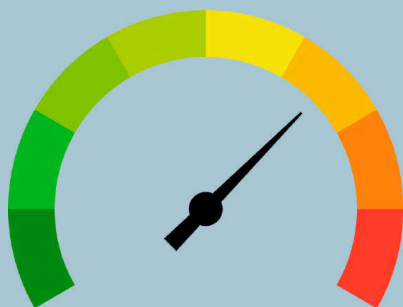
## TU, COMO PADRE, ERES LA PRIORIDAD



Antes de hablar de límites, normas o estrategias, hay algo fundamental que debemos recordar:

**En la crianza, tú eres la prioridad.** Porque solo cuando estás bien, puedes acompañar bien.

La sociedad nos ha hecho creer que debemos vivir en modo “rojo”, resolviendo, corriendo, reaccionando. Pero **nadie puede criar desde la calma si está viviendo en supervivencia.** La crianza respetuosa no significa que nunca te alteres; significa que aprendes a detectar cuándo estás por desbordarte y decides cuidarte antes de llegar ahí.



*\*Explicado a profundidad en la página 32*

### • Identifica tu “medidor interno”

Imagina que dentro de ti hay un medidor interno que marca cómo estás por dentro.

- En **verde**, puedes pensar con claridad, conectar, empatizar y ser paciente.
- En **amarillo**, ya estás tenso, cansado o irritable, pero todavía puedes respirar y elegir cómo actuar.
- En **naranja**, tu cuerpo empieza a reaccionar por impulso.
- En **rojo**, pierdes el control: gritas, castigas, te bloqueas o te desconectas.

El objetivo no es “nunca llegar al rojo”, sino **aprender a notar cuando ya estás en amarillo** y actuar a tiempo. Si esperas a estar en rojo para calmarte, **ya es tarde.**

# 1

## TU, COMO PADRE, ERES LA PRIORIDAD



- El mito del “100%”

Muchos padres dicen:

*“Siento que paso del 60 al 100 en cinco segundos.”*

Pero la verdad es que ya estabas en 90; simplemente **aprendiste a vivir con estrés y a confundirlo con normalidad.**

Si esperas a estar totalmente desbordado para respirar o pedir ayuda, no funcionará.

**El truco es actuar en el 70%**, no en el 100.

Cuando notes que tu cuerpo empieza a tensarse, tu tono sube o tu mente se acelera, es momento de aplicar lo que te calma: caminar, respirar, pedir relevo, pausar.

Identifica qué actividades te ayudan a bajar (escuchar música, salir al aire, tomar agua, cerrar los ojos un minuto). **Hazlas antes de estallar.**

- Cuando el parque deja de ser el objetivo

A veces, salimos al parque o hacemos planes solo “porque el niño lo necesita”. Pero si tú estás agotado, tenso o enfermo, es probable que ese momento termine mal para ambos.

El objetivo no es cumplir rutinas por obligación, sino que **las actividades cumplan su propósito:** conectar, disfrutar, calmar. Si ninguno lo está logrando, no tiene sentido forzar la situación. No se trata de “aguantar”, sino de cuidar el vínculo.

Criar sin enredos no se trata de nunca perder la paciencia, sino de **aprender a reconocer cuándo estás a punto de hacerlo y actuar con conciencia** antes de que sea tarde.



# 2

PRINCIPIO

NO ES MAMÁ Y PAPÁ  
CONTRA LOS HIJOS

CEREBRO EN ARMONÍA

# 2

## NO ES MAMÁ Y PAPÁ CONTRA LOS HIJOS



La crianza no es una batalla, es un acompañamiento. Y cuando entendemos esto, dejamos de ver a nuestros hijos como oponentes que hay que corregir, y comenzamos a verlos como aliados que necesitan guía y contención.

Muchas veces, ante una conducta desafiante, los adultos sentimos que el niño “nos está haciendo la vida difícil a propósito”. Pero la realidad es otra:

Los niños no buscan desafiarnos, **están luchando por manejar una emoción o necesidad que aún no saben expresar.** Cuando entendemos esto, la relación cambia.

### 💡 **Reencuadre útil:**

*“No somos nosotros contra él. Somos los tres contra la conducta que aparece cuando esa emoción le cuesta controlar.”*

En la infancia no vemos frutos inmediatos. Educar con respeto, paciencia y constancia requiere **una mirada a largo plazo.**

Cada palabra, cada límite claro, cada momento de contención es una semilla... Y aunque a veces parezca que no da resultado, todo lo que siembras está echando raíces.

No hay tiempos universales. Cada niño tiene su proceso, su temperamento, su historia y su ritmo de maduración emocional.

Por eso, los frutos no siempre se ven pronto: algunos brotan en semanas, otros en meses o incluso años.

Lo importante no es la rapidez, sino **la coherencia.** La crianza no se mide en resultados inmediatos, sino en la estabilidad emocional que se construye con el tiempo.

**Educar no es moldear un día, es acompañar todos los días.**



# 3 PRINCIPIO

ACEPTAMOS LA  
EMOCIÓN, NO LA  
CONDUCTA

CEREBRO EN ARMONÍA

# 3

## ACEPTAMOS LA EMOCIÓN, NO LA CONDUCTA



Los niños tienen derecho a sentir rabia, frustración o tristeza. **La emoción es válida.** Pero la forma en que la expresan debe ser enseñada y guiada.

*“Puedo ver que estás muy molesto, y eso está bien. Yo puedo ayudarte a calmarte, o puedes intentar calmarte solo. Pero no vamos a gritar ni lastimar a nadie”.*

**VALIDAR NO SIGNIFICA PERMITIR. SIGNIFICA ENSEÑAR QUE SE PUEDE SENTIR, PERO SIN JUSTIFICAR LO QUE HACE.**

### ¿Y SI COMO PAPÁS TAMBIÉN ESTAMOS MOLESTOS?

Es normal y sano que los adultos también se enojen. **Lo importante es cómo lo manejamos.** Modelar autorregulación es la mejor forma de enseñarla.

*“Hija, estoy molesta por cómo me hablaste. Tú sabes que puedo ayudarte a calmarte si lo necesitas. Pero no puedo seguir hablando contigo así. Voy a ir al cuarto a calmarme y cuando me sienta mejor, vuelvo. No quiero gritarte.”*

Al actuar así, **le estás enseñando que las emociones no nos controlan,** sino que se pueden gestionar. El niño no solo escucha tus palabras, observa tu ejemplo. Estás modelando la autorregulación que quieres que él aprenda.



PRINCIPIO

4

INSTRUCCIÓN NO ES  
LO MISMO QUE LÍMITE

CEREBRO EN ARMONÍA

# 4

## INSTRUCCIÓN NO ES LO MISMO QUE LÍMITE



### INSTRUCCIÓN

Es una **indicación** clara sobre qué se espera que el niño haga. Tiene un carácter informativo y guía la acción. *Ayuda al niño a entender cómo actuar, sobre todo en tareas nuevas o cotidianas.*



### NORMA

Es una **regla establecida y constante** que **organiza la convivencia** familiar o escolar. Tiene un carácter más general y se espera que se cumpla siempre. *Ayudan a los niños a saber qué se espera de ellos dentro de un grupo.*

### LÍMITE

Es una **restricción** que marca hasta dónde puede llegar una conducta. Protege al niño y a los demás, y le enseña a autorregularse. *Los límites enseñan que no todo lo que se siente o se desea puede hacerse.*



# 4

## INSTRUCCIÓN NO ES LO MISMO QUE LÍMITE



**1. “Durante la comida, todos nos sentamos correctamente en la silla” es una norma de la casa** → La norma no se negocia cada vez, sino que se recuerda y se mantiene igual todos los días, para dar estructura, previsibilidad y seguridad. Se enseñan previamente, no se improvisan en medio del conflicto.

**2. “Bájate de la silla” es una instrucción** → Le estás diciendo qué hacer, pero la decisión la sigue teniendo tu hijo/a. Es importante darla en tono firme pero calmado, con contacto visual.

**3. “Bájate de la silla o no jugamos” no es un límite, es una amenaza** → Aquí estás usando el juego como castigo, lo cual genera tensión, resistencia y, muchas veces, desconexión emocional. En lugar de aprender por comprensión, el niño obedece por miedo o desafío.

**4. El límite real se marca con una acción, no con una advertencia constante** → Es decir, bajarlo directamente de la silla.

**5. Si se vuelve a repetir la acción, se repite la intervención con firmeza y constancia.** Si lo hace por tercera vez, el adulto puede parar la actividad temporalmente y revisar la situación.

# 4

## SIENDO ASÍ, SE PUEDE:



- **Redirigir y acompañar físicamente:** “Parece que ya no estás listo para comer sentado. Te voy a ayudar a sentarte otra vez.”
- **Hacer una pausa breve, no definitiva:** “Veo que estás muy inquieto. Vamos a hacer una pausa de dos minutos y regresamos a la mesa cuando estés listo para sentarte.” o “¿Qué necesitas para estar más cómodo en la silla?”
- **Usar consecuencias lógicas más suaves primero:** Por ejemplo: si se para, se le retira momentáneamente el plato y se le explica: “Necesitamos estar sentados para seguir comiendo. Cuando estés listo, me avisas.”
- **Cerrar la comida solo si el comportamiento persiste:** “Ya te he ayudado dos veces a sentarte. Como no estamos usando bien el espacio de comer, terminamos aquí. Luego podrás comer algo en la siguiente comida.”

*Hay que observar si hay necesidad **emocional de conexión**: tal vez necesita más presencia, juego antes de comer o sentirse escuchado. A veces el límite no es solo físico, sino relacional.*

### IMPORTANTE:

**No siempre es necesario** terminar la comida, pero cuando la conducta se vuelve repetitiva y desafiante a pesar de las oportunidades dadas, podemos **cerrar el espacio con respeto**, explicando que el momento de comer también requiere cuidado. Y no pasa nada: tendrá su próxima comida más adelante, sin drama, sin castigo, pero con claridad.



# 5 P R I N C I P I O

¿Y SI REFUERZO LO  
QUE NO ES?

CEREBRO EN ARMONÍA

# 5

## ¿Y SI REFUERZO LO QUE NO ES?



A veces, sin querer, se refuerza una conducta no deseada. Si cada vez que deja de comer se le permite ir a jugar, él aprende:

*"Si dejo la comida o me porto inquieto en la mesa, el tiempo de comer se acorta y puedo ir a hacer lo que quiero."*

**No lo hace por maldad o manipulación.** Su cerebro simplemente **está aprendiendo qué le funciona para conseguir lo que quiere.**

**El control inhibitorio aún se está desarrollando.** Por eso, si el juego está muy presente en su mente, puede resultarle difícil “esperar” o mantenerse en una actividad que no le da gratificación inmediata, como comer. Por eso es vital: Mantener el entorno de comida lo más libre posible de estímulos (pantallas, juguetes) y hacer de la comida un ritual predecible y breve, sin sermones.



# 5

## ¿Y SI REFUERZO LO QUE NO ES?



### ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

**1. Estructurar el tiempo de comida:** Sugiero entre 20 y 30 minutos, con un temporizador visible para él (hay aplicaciones como Little Timer para celular, o un temporizador real en físico)

**2. Evitar que el juego sea “la recompensa” inmediata por no comer:** Si al dejar la comida se va directamente a jugar, sin querer se refuerza la conducta.

*Alternativas:*

- Hacer una pausa breve, sin acceso al juego.
- Ofrecer otra actividad neutra: leer un cuento tranquilo, dibujar.
- Decir: "Terminamos de comer, y luego tenemos tiempo para jugar si comiste suficiente."

**3. Dar estructura clara y constante:** Una sola advertencia, luego se actúa:

- *"Si te levantas muchas veces, entenderé que ya no tienes hambre, y vamos a guardar tu plato."* Y cumplirlo sin regaño, con tono firme pero tranquilo.

**4. Evitar luchas de poder:** No insistir, no rogar. Solo mostrar coherencia entre acción y consecuencia.

**5. Refuerzo positivo claro y coherente:** "Hoy comiste muy bien y te quedaste sentado. Eso muestra que estás creciendo y sabiendo cuidar tu cuerpo."



# 6 P R I N C I P I O

CONSOLAR NO ES  
CONCEDER

CEREBRO EN ARMONÍA

# 6

## CONSOLAR NO ES CONCEDER



Acompañar a tu hijo cuando está enojado no significa que vas a darle lo que quiere. **Significa estar presente, sin renunciar a lo que es correcto.**

*“Sé que querías seguir jugando, pero es hora de dormir. Estoy aquí si necesitas un abrazo. Pero no vamos a cambiar lo que ya decidimos.”*

Cuando cedemos ante una rabieta o un llanto intenso, el niño aprende que **la intensidad emocional cambia las reglas.** Sin darnos cuenta, reforzamos la idea de que gritar, llorar o insistir es un camino para obtener lo que desea.

Pero cuando acompañamos sin ceder, enseñamos que **las emociones se pueden sentir y atravesar sin manipular las decisiones.** Le estamos mostrando que:

- La frustración es parte de la vida.
- Puede sentirse mal y aún así estar seguro.
- Hay adultos firmes que lo sostienen incluso cuando no obtienen lo que quieren.

A veces los padres piensan que si no ceden, están siendo fríos o duros. Pero la firmeza puede ser profundamente amorosa si está acompañada de presencia y contención.

**No es lo mismo decir:**

🚫 *“Ya te dije que no. ¡A dormir y punto!”*

**Que decir:**

💬 *“Sé que no te gusta que se acabe el juego. Es difícil detenerse cuando algo te gusta, lo entiendo. Te acompaño mientras te calmas, pero ya es hora de dormir.”*

El primer mensaje **cierra el vínculo;** el segundo lo **sostiene con firmeza y empatía.**

Cuando puedes decir “entiendo cómo te sientes” y al mismo tiempo “esto no va a cambiar”, tu hijo aprende que **la vida puede doler un poco a veces, pero que siempre habrá un adulto seguro acompañando ese proceso.**



# 7

PRINCIPIO

A VECES, TOCA  
ACTUAR RÁPIDO  
(Y LUEGO REPARAR)

CEREBRO EN ARMONÍA

# 7 A VECES TOCA ACTUAR RÁPIDO (Y LUEGO REPARAR)



La crianza ideal (esa donde todo se explica con calma, se validan emociones y se acompaña cada reacción) **no siempre es posible**. Hay días en los que el tiempo, el cansancio o las circunstancias no permiten aplicar todas las herramientas al pie de la letra. Y eso está bien.

Si están tarde, por ejemplo, pueden tomar decisiones firmes (cargarlo y salir), y **retomar la conversación más adelante**:

*“Hoy tuve que cargarte porque íbamos tarde, pero entiendo que eso te molestó. La próxima vez vamos a intentar hacerlo juntos a tiempo.”*

Explicar contextualiza la decisión, y le muestra que ustedes toman **decisiones con intención, no por impulso**.

Hay una gran diferencia entre **reaccionar desde el cuidado y reaccionar desde el desborde**.

Actuar rápido no significa gritar ni romper la conexión; significa **priorizar la seguridad, el bienestar o la estructura**, y luego tomarse el tiempo de volver sobre lo ocurrido.

A veces, los mejores aprendizajes vienen de esas conversaciones posteriores:

- “Lo que hicimos no fue perfecto, pero fue necesario.”
- “Entiendo que te enojaste, y quiero contarte por qué lo hice así.”
- “La próxima vez podemos intentar otra estrategia.”

Lo importante no es la perfección, sino la intención y la coherencia.



# 8 PRINCIPIO

LA RAZÓN FUNCIONA  
A RATOS. EL JUEGO,  
CASI SIEMPRE

CEREBRO EN ARMONÍA

# 8 LA RAZÓN FUNCIONA A RATOS. EL JUEGO, CASI SIEMPRE



El cerebro infantil aún está en pleno desarrollo. No está listo para mantener el autocontrol en todos los momentos. En momentos de estrés o excitación emocional, el sistema límbico (emocional) se activa primero. Es la parte del cerebro que **busca placer, evita malestar y responde por impulso**.

El niño no “decide” ignorarte; simplemente **su sistema emocional toma el mando**. Por eso, muchas veces necesitarán usar estrategias creativas: juego, humor, canciones, retos, cuentos visuales. Si una instrucción se convierte en un juego, será más efectivo:

*En lugar de: “Ve a cepillarte”, puedes decir:  
“Vamos a ver quién llega más rápido al baño... tú (o tu y tu hermana) o el canguro saltador (mamá imita un canguro).”*

**\*Cuando hay hermanos lo más recomendable es hacerlos equipo: ustedes dos contra mamá o papá... y no hermano vs. hermana.**

💡 **Recuerda:** las instrucciones que se sienten como juego no pierden autoridad, solo cambian el **canal emocional** para que el niño pueda recibirlas.

Criar sin enredos no es buscar que obedezcan sin pensar, sino entender cómo funciona su mente y usar estrategias acordes a su desarrollo.



# 9 P R I N C I P I O

EXPLICAR EL “POR QUÉ” LO  
AYUDA A COMPRENDER,  
NO SOLO A OBEDECER

CEREBRO EN ARMONÍA



# 9

## EXPLICAR EL “POR QUÉ” LO AYUDA A COMPRENDER, NO SOLO A OBEDECER

Cuando simplemente damos órdenes o prohibiciones, corremos el riesgo de que el niño obedezca por temor, costumbre o confusión, sin comprender el motivo detrás. Y un niño que obedece sin entender **no está aprendiendo a pensar.**

El objetivo de la crianza no es formar niños que sigan instrucciones ciegamente, sino **niños que comprendan las razones detrás de las normas,** y que con el tiempo sean capaces de actuar bien **incluso cuando nadie los esté mirando.**

Cuando explicas el motivo detrás de una regla o una instrucción:

- **Fomentas el pensamiento crítico:** el niño aprende a analizar causas y consecuencias.
- **Desarrollas la empatía:** entiende cómo sus actos afectan a los demás.
- **Fortaleces su autonomía:** no necesita que un adulto esté siempre corrigiendo, porque empieza a autorregularse.

Explicar no es perder autoridad, es **darle sentido al límite.**

Cada vez que dedicas unos segundos a aclarar el porqué, estás formando un niño más reflexivo, empático y responsable.



# 10

PRINCIPIO

TODO COMPORTAMIENTO  
COMUNICA

CEREBRO EN ARMONÍA

# 10

## TODO COMPORTAMIENTO COMUNICA



Los niños rara vez hacen algo "porque sí". Cada conducta (incluso las que parecen negativas, desafiantes o repetitivas) está comunicando una necesidad, una emoción o una estrategia que el niño ha desarrollado para adaptarse a su entorno.

👉 **Antes de corregir una conducta, preguntémonos: ¿qué me está queriendo decir con esto?**

**Por ejemplo:** *Un niño que repite una misma conducta aunque ya se le dijo que no, puede estar:*

- Probando los **límites** para saber si son firmes.
- Llamando la **atención** porque necesita conexión emocional.
- Explorando **autonomía** (preguntándose "¿y si yo decido?").
- **Imitando** una **conducta** que ha visto o que le ha funcionado antes.

Al mirar el comportamiento como un mensaje, los adultos podemos actuar de forma más empática y efectiva. Esto no significa justificar todo lo que hace, sino responder desde la *comprensión*, no desde la *reacción impulsiva*.

💬 Puedes decirle:

*"Estoy viendo que esto lo haces varias veces. ¿Será que necesitas algo y no sabes cómo pedirlo? ¿Podemos hablar de eso juntos?"*

Así, además de establecer límites claros, enseñamos habilidades socioemocionales: identificar lo que siento, expresarlo, buscar ayuda o resolverlo de manera adecuada.

# Recursos extras



## 1. Mi medidor interno ..... pag. 32

Un recurso diseñado para que los padres aprendan a identificar sus estados emocionales a lo largo del día, reconocer las señales de cansancio o estrés, y aplicar estrategias de calma antes de llegar al desborde.

### ◆ ¿Cómo usarla?

- Cada cierto tiempo del día (por horas o momentos clave), ubica tu nivel interno en el gráfico del medidor: verde si estás tranquila, amarillo si sientes tensión, naranja si te cuesta mantener la calma, rojo si estás al límite.
- Registra brevemente qué estaba pasando, qué emoción predominaba y qué señales notaste en tu cuerpo (por ejemplo: respiración rápida, hombros tensos, mente acelerada).
- Anota estrategias de calma que te ayuden a regresar a tu centro: respirar, salir al aire libre, pedir ayuda, poner música suave, etc.

### ◆ Incluye espacio para:

- Un gráfico visual tipo barra de color (verde → rojo) para ubicar el nivel emocional.
- Un registro diario por horas para observar patrones.
- Un apartado final para construir tu “caja de calma” personal, con actividades que realmente te ayudan.

# Recursos extras



## 2. Las normas de nuestra casa

*~plantilla para construir en familia~* ..... pag. 36

Un recurso ideal para que los niños participen activamente en la creación de normas. Esto aumenta su comprensión, compromiso y sentido de pertenencia.

### ◆ ¿Cómo usarla?

- Invita a tu hijo a pensar en qué cosas ayudan a que todos estén bien en casa.
- Puedes usar palabras simples, íconos o dibujos, según su edad.
- Escríbanlas juntos y colóquenlas en un lugar visible del hogar (la cocina, la sala o su cuarto).
- ¿Por qué es importante? (breve explicación para reforzar el valor)

### ◆ Incluye espacio para:

- Dibujos o símbolos de cada norma (ej. carita feliz en la mesa = nos sentamos bien)
- Nombre de la norma (ej. “En esta casa comemos sentados”)

## 3. Así me siento, y esto me ayuda ..... pag. 38

### ◆ Esta hoja permite a los niños:

- Identificar cómo se sienten.
- Asociar cada emoción con una estrategia de autorregulación (que hayan practicado en casa o con apoyo del adulto).

### ◆ ¿Qué incluye?

- Caritas de emociones básicas (tristeza, rabia, miedo, alegría...)
- Espacio para que el niño dibuje o escriba lo que le ayuda cuando siente cada emoción.
- Se puede usar como cartel o poner en la nevera.

# Recursos extras



## 4. “Nuestro Acuerdo Familiar” ..... pag. 40 ~ Espacio para establecer acuerdos especiales ~

◆ Una hoja para trabajar **situaciones específicas** que se repiten en casa (por ejemplo: tiempo frente a pantallas, rutinas de sueño, dinámica de la comida).

### ◆ Incluye:

- Qué acuerdo hicimos
- Qué pasa si se cumple
- Qué pasa si no se cumple
- Fecha de revisión del acuerdo

Este formato refuerza el diálogo, la participación y la sensación de justicia.

## 5. Checklist de límites saludables para padres ..... pag. 42

◆ Una hoja guía para reflexionar sobre cómo están implementando los límites en casa. Ideal para revisarla cada tanto como pareja o individualmente.

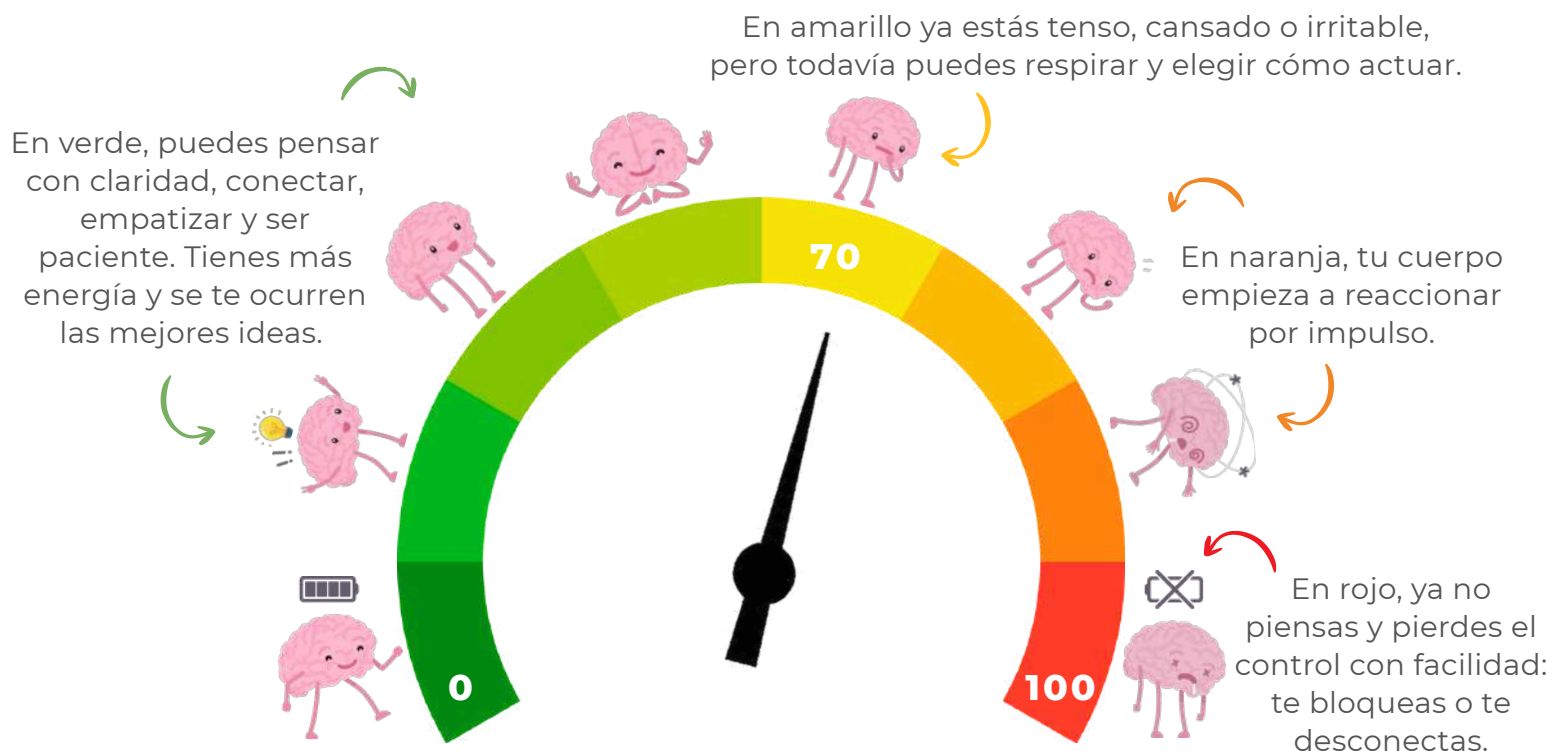
### ◆ Incluye preguntas como:

- ¿Este límite protege o castiga?
- ¿Estoy modelando lo que quiero enseñar?
- ¿Lo mantengo constante o solo lo aplico cuando estoy cansado?
- ¿He explicado el por qué detrás del límite?

# Mi medidor interno



El objetivo de “Mi medidor interno” es **entrenar** la capacidad del cerebro para **anticipar momentos de desregulación** de nosotros **como adultos**. Cada vez que observas tu medidor interno y eliges una estrategia de calma, **enseñas a tu cerebro una nueva ruta de respuesta**. La calma se construye, y este recurso te ayuda a hacerlo paso a paso.



## Este recurso se basa en tres pilares científicos:

- **Autoconciencia emocional (Goleman, 1995):** capacidad de reconocer cómo cambian nuestras emociones a lo largo del día.
- **Autorregulación (Barkley, 2012):** función ejecutiva clave que permite detener impulsos y ajustar conductas.
- **Atención interoceptiva (Craig, 2002; Critchley et al., 2004):** notar las señales corporales y cognitivas asociadas al cansancio, estrés o calma.

# Mi medidor interno

## MODO DE USO



### 1) Gráfico visual

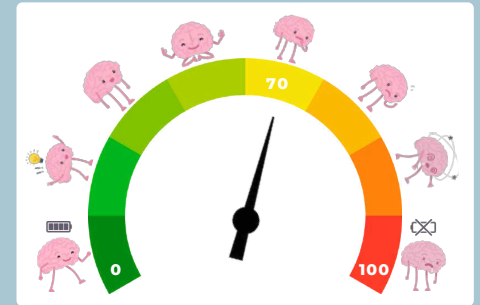
El gráfico visual activa la **autoconciencia inmediata** (¿cómo estoy ahora?).

♥ **Verde (0-69%):** Estoy tranquila, disponible emocionalmente.

♥ **Amarillo (70-79%):** Comienzo a sentir tensión o cansancio, pero puedo actuar conscientemente.

♥ **Naranja (80-89%):** Estoy irritada, mi paciencia disminuye y actúo por impulso.

♥ **Rojo (90-100%):** Estoy al límite, necesito detenerme y regularme.



### 2) Estrategias personales de calma

Se colocan antes del registro, porque ayudan al cerebro a anticipar recursos. Es decir, tener a la mano el “botiquín emocional”.

Por ejemplo: Respirar profundo 3 veces, quedarme sola, caminar 5 minutos, escuchar música suave, pedir ayuda o delegar...

### 3) Registro diario de emociones

**Integra todo:** observación + acción + reflexión.  
💡 *La clave está en detectar patrones: ¿a qué horas se repite el cansancio? ¿con qué eventos?*

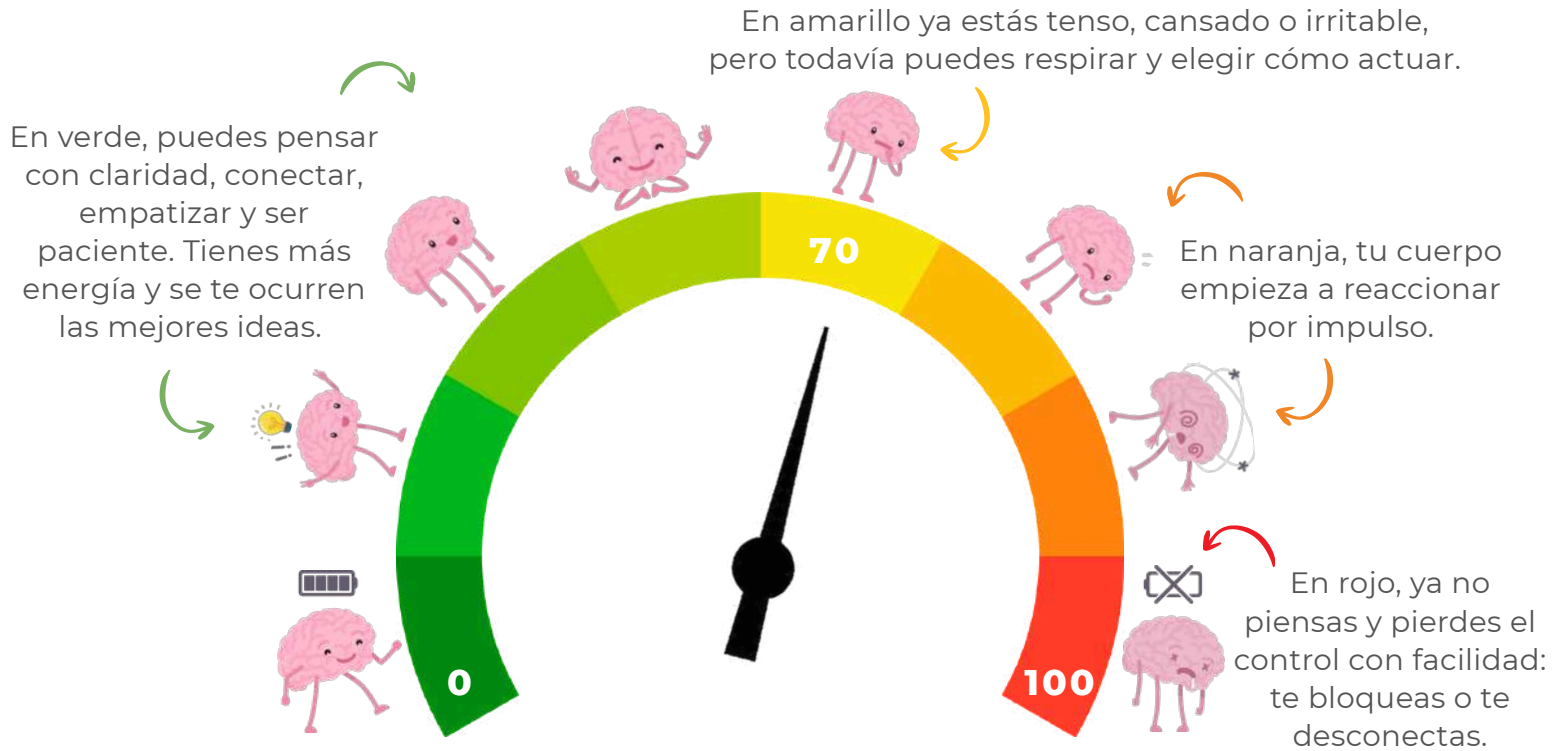
Hora del día	Nivel (0-100%) o color	Emoción predominante	Qué estaba pasando	Señal corporal o pensamiento
7:00 a.m.	♥	Serena	Desayunando con mi hijo	Respiración tranquila
10:00 a.m.	♥	Estrés leve	Llegada tarde al trabajo	Dolor de cabeza
3:00 p.m.	♥	Enojada	Discusión con pareja	Tensión en el cuello
8:00 p.m.	♥	Calma	Tiempo en familia	Ligereza corporal

Con este medidor interno aprenderás a notar cuándo tu **energía emocional** comienza a agotarse. Reconocer estos momentos no es debilidad, es autocuidado. **La calma también se entrena**, y tú puedes hacerlo día a día.

# Mi medidor interno



## 1) Gráfico visual



## 2) Estrategias personales de calma

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



# Las normas de nuestra casa



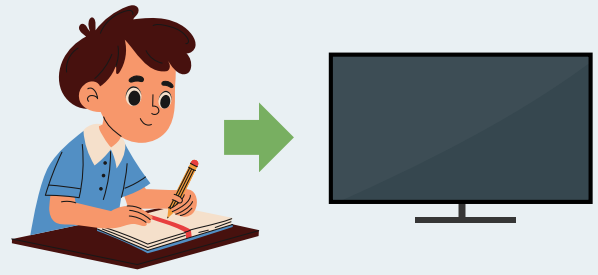
## EJEMPLOS

1.



PEDIMOS LAS COSAS CON  
POR FAVOR Y GRACIAS

2.



VEMOS PANTALLAS SOLO  
DESPUÉS DE HACER TAREAS

3.



NOS TRATAMOS CON  
RESPECTO

4.



CADA UNO RECOGE SU PLATO  
AL TERMINAR DE COMER

5.



ORDENAMOS AL TERMINAR  
DE JUGAR

6.



RESPETAMOS EL TIMER

# Las normas de nuestra casa



1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---



# Así me siento...

# ...y esto me ayuda

## IDEAS



FELIZ



COLOREAR



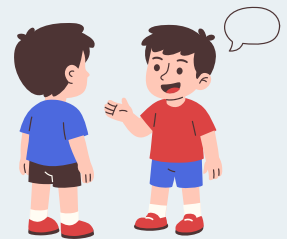
CANTAR



TRISTE



ABRAZAR



HABLAR



CON RABIA



ABRAZAR ALMOHADA



TOMAR AGUA



CON MIEDO



BUSCAR PELUCHE



PRENDER LUZ



CON PENA



RESPIRAR



REIRME

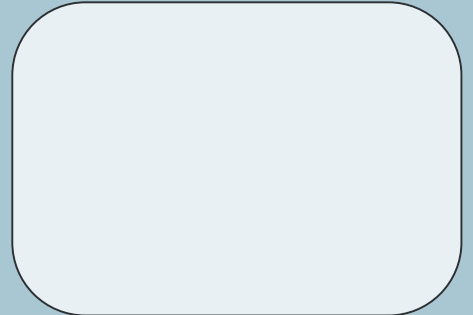
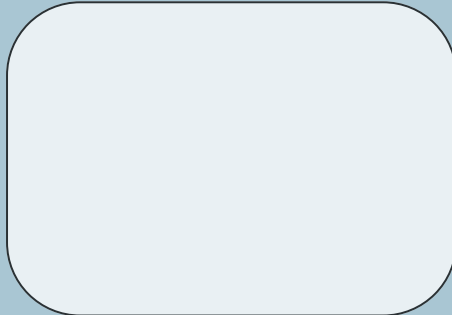


# Así me siento...

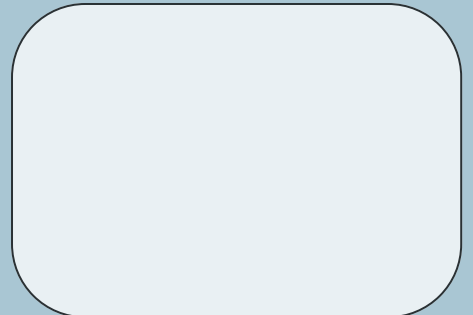
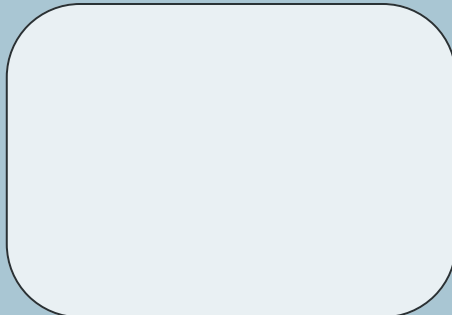
# ...y esto me ayuda



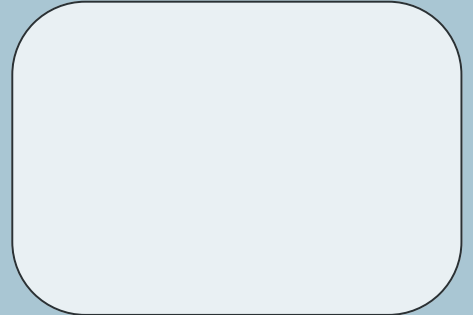
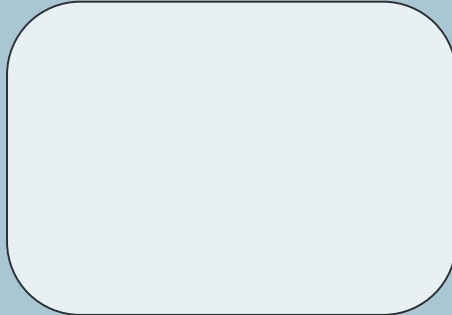
FELIZ



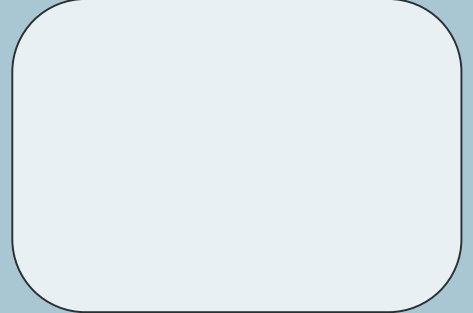
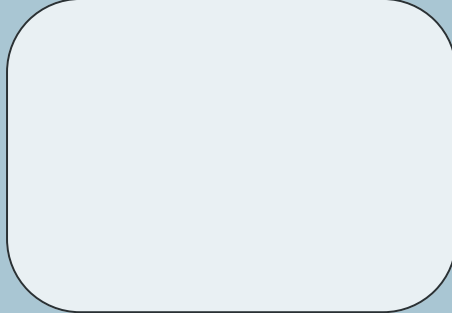
TRISTE



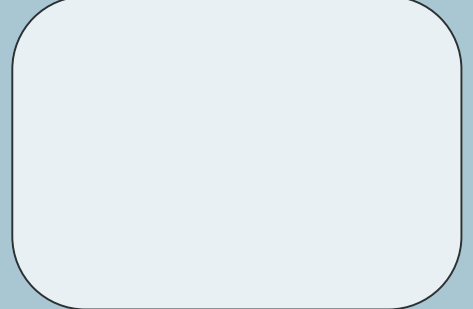
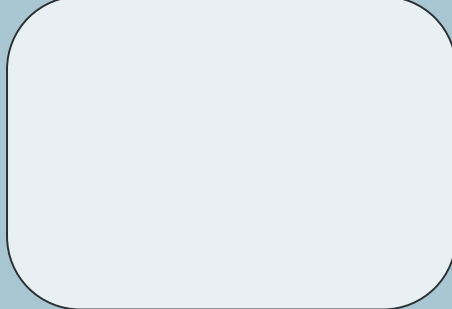
CON RABIA



CON MIEDO



CON PENA



# Nuestro Acuerdo Familiar



**¡Acuerdos que nos ayudan a estar mejor en casa!**

## Objetivo:

Crear un espacio de diálogo y compromiso donde todos los miembros de la familia participen en establecer acuerdos claros sobre situaciones que se repiten en casa (ejemplo: pantallas, rutinas de sueño, comidas, juegos, etc.).

Funciona mejor si el acuerdo **lo eligen juntos** y si **se revisa con frecuencia**, no como castigo, sino **como seguimiento**.

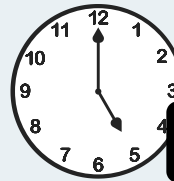
## Situación que queremos mejorar:

Uso de pantalla por la tarde



## Nuestro acuerdo es:

Vemos televisión de 4 a 5pm



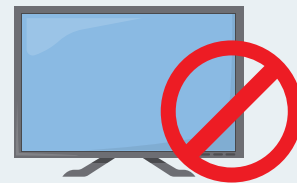
## Si cumplimos el acuerdo:

Tendremos tiempo para leer un cuento juntos antes de dormir



## Si NO cumplimos el acuerdo:

Al día siguiente no usamos pantallas



## Fecha en que lo revisaremos:

En dos semanas (+ fecha exacta)

**Firmamos este acuerdo:**

  
Papá

  
Mamá

Santi

# Nuestro Acuerdo Familiar



*¡Acuerdos que nos ayudan a estar mejor en casa!*

**Situación que queremos mejorar:**

**Nuestro acuerdo es:**

**Si cumplimos el acuerdo:**

**Si NO cumplimos el acuerdo:**

**Fecha en que lo revisaremos:** \_\_\_\_\_

**Firmamos este acuerdo:**

# Checklist de Límites Saludables Para Padres



## Objetivo:

Ayudarlos a reflexionar sobre cómo están estableciendo y manteniendo los límites en casa, asegurándose de que sean coherentes, respetuosos y efectivos.

### Preguntas de autoevaluación

Marca  Sí o  No en cada punto y reflexiona sobre tus respuestas.

- Este límite protege, enseña y cuida (no busca castigar ni humillar).
- Estoy modelando lo que quiero enseñar con mi propio comportamiento.
- Lo aplico siempre con constancia, no solo cuando estoy molesto o cansado.
- He explicado el “por qué” detrás de este límite, para que mi hijo lo comprenda.
- El límite es claro y específico, no ambiguo.
- Va acompañado de una consecuencia lógica, no arbitraria.
- Lo mantengo incluso cuando mi hijo protesta o se enoja, para mostrar coherencia.
- Permite que el niño aprenda autocontrol, no solo obediencia momentánea.
- Respeto la emoción del niño mientras mantengo el límite (puede estar enojado o triste y aún así la regla se cumple).
- Me siento tranquilo y seguro al aplicarlo, no culpable ni agresivo.

### Cómo usarlo:

- Revísalo una vez al mes como pareja o individualmente.
- Marca las áreas en las que tienes más “No” y piensa en ajustes concretos.
- Guarda los checklist anteriores para ver tu progreso.
- Si hay varios “No” en los mismos puntos cada mes, puede ser momento de buscar nuevas estrategias o apoyo profesional.



Ser padres no es tener todas las respuestas, es estar dispuestos a aprender con nuestros hijos, a crecer junto a ellos y a acompañarlos con amor, firmeza y coherencia.

Cada norma, cada límite y cada momento de conexión construyen las raíces emocionales de sus pequeños. Raíces que le darán seguridad, autoestima y guía para desenvolverse en el mundo. Y cada vez que lo ayudas a comprender sus emociones, a expresarse con respeto o a tomar mejores decisiones, estás construyendo sus alas: esas que lo harán volar con autonomía, empatía y responsabilidad.

No se trata de perfección. Se trata de **presencia, constancia y sentido.**

Educar no es controlar, es guiar.  
No es corregir todo el tiempo, es conectar primero.  
No es imponer autoridad, es modelarla con el ejemplo.

Y sobre todo, recuerda:  
**No están solos.** Ustedes y sus hijos, son un equipo.  
Y cuando el equipo se une, crece más fuerte que cualquier emoción difícil.

Lo que hoy siembran con paciencia, mañana florecerá con propósito.



**¡ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA SIRVA DE BASE SÓLIDA PARA SU CRIANZA!**

Con amor, Cerebro En Armonía