TU HIJO EN CALMA



📘 ÍNDICE

INTRODUCCIÓN
Bienvenida: no estás sola
Cómo usar este workbook (guía de uso diario)
Qué vas a lograr en solo 7 pasos

CAPÍTULO 1 – Tu presencia calma: convertite en su ancla emocional
Qué necesita tu hijo realmente cuando tiene ansiedad
Ejercicio guiado: “Estoy con vos”
Afirmación del día
Frase para decirle a tu hijo
Espacio para escribir: ¿Cómo me sentí hoy acompañando desde la calma?

CAPÍTULO 2 – El cuerpo habla: la ansiedad no siempre se ve
Cómo identificar la ansiedad en el cuerpo (síntomas físicos comunes)
Ejercicio: escaneo corporal juntos
Pregunta clave: ¿qué noté hoy en su cuerpo?
Mini práctica: “dónde siento esto en mí”
Frase para hoy + espacio de reflexión

CAPÍTULO 3 – Ponerle nombre calma: identificar lo que siente
Por qué ponerle nombre a la emoción desactiva el miedo
Juego: “¿Qué emoción es esta?”
Herramienta: El frasco de las emociones (imagen sugerida: frasco de vidrio con etiquetas de emociones)
Frase del día: “Lo que sentís tiene un nombre, y no estás solo”
Espacio para escribir: ¿Qué emoción apareció hoy?

CAPÍTULO 4 – Respirar para conectar: 3 minutos que lo cambian todo
El poder de la respiración compartida
Técnica para hoy: “Soplamos la vela, olfateamos la flor”
Visual sugerida: ilustración simple de vela y flor con flechas (inhalar y exhalar)
Afirmación para mamá/papá
Bitácora: ¿Cómo fue el momento de respirar juntos?

CAPÍTULO 5 – Rutinas que dan seguridad: cuando el día tiene forma, la ansiedad baja
Cómo las rutinas dan contención emocional
Ejercicio práctico: "Nuestra mini rutina calmante"
Material imprimible: cuadro de rutina (mañana, tarde, noche)
Pregunta del día: ¿Qué parte de nuestra rutina lo ayudó más hoy?

CAPÍTULO 6 – Hablar para calmar: qué decir y qué evitar
Qué palabras calman… y cuáles disparan más ansiedad
Tabla: "Frases que dañan vs frases que acompañan"
Mini práctica: cambiar la forma de decirlo
Frase para hoy + ejercicio de escritura
¿Cómo me hablé yo a mí hoy?

CAPÍTULO 7 – Tu calma es su calma: cuidarte también es ayudarlo
Cómo tu estado emocional impacta en tu hijo
Mini práctica de autocuidado (5 minutos sin culpa)
Visual sugerida: tarjetitas con "5 minutos para mí" (baño, té, música, etc.)
Afirmaciones para hoy
Espacio de escritura: ¿Qué necesito más para acompañarlo desde mi centro?

💛 Introducción

🫂 Bienvenida: no estás sola

Si estás leyendo esto, es porque te duele ver a tu hijo sufrir.

Y también, porque te cansaste de probar mil cosas sin resultado.

Dormir mal, llorar sin razón, miedos que no entendés… Y esa pregunta que da vueltas en tu cabeza:

“¿Qué le está pasando a mi hijo?”

Lo primero que quiero decirte es esto: no estás sola, y no sos una mala mamá.

Lo que te pasa es más común de lo que pensás, pero pocas se animan a contarlo.

Este workbook nació para vos. Para acompañarte sin juzgarte. Para darte herramientas reales, simples y humanas que podés aplicar en casa.

Sin gritos.

Sin medicación.

Sin sentir culpa.

🧭 Cómo usar este workbook

Esta guía está diseñada para que hagas 1 paso por día durante 7 días.

Cada paso tiene:
✅ Una explicación breve
✅ Una mini práctica con tu hijo
✅ Una frase para acompañar
✅ Un espacio para escribir o reflexionar

📌 No es obligatorio hacerlo en 7 días seguidos. Podés avanzar a tu ritmo. Lo importante es que lo hagas presente.
Aunque solo apliques una idea, ya estás cambiando algo.

💡 Tip visual: Cada capítulo tiene pausas, ejemplos, frases destacadas y recordatorios. Está pensado para que no te abrume, sino que te sostenga.

✨ ¿QUÉ VAS A LOGRAR EN SOLO 7 PASOS?

En solo una semana vas a:

✓ Entender mejor qué le pasa a tu hijo
✓ Saber cómo actuar en momentos de ansiedad
✓ Ayudarlo a sentirse más seguro y tranquilo
✓ Reducir gritos y discusiones
✓ Recuperar tu calma… y la de tu hogar

Este no es un libro técnico. Es un espacio de transformación emocional, paso a paso.
Y si hoy estás acá, es porque ya diste el primer gran paso:
Estás eligiendo acompañar desde el amor, no desde el miedo.

📘 CAPÍTULO 1

Tu presencia calma: convertite en su ancla emocional

💡 ¿Qué necesita tu hijo realmente cuando tiene ansiedad?
Cuando tu hijo está ansioso, no necesita que lo soluciones.

Necesita saber que vos estás ahí, sin querer apurarlo ni corregirlo.

La ansiedad le grita cosas feas en la cabeza:
"Algo va a salir mal", "Estoy solo", "No puedo con esto".
Y tu presencia tranquila puede ser su refugio en medio de esa tormenta.

Tu rol no es calmarlo a la fuerza.
Es mostrarle que puede sentirse mal… y aún así estar a salvo con vos.

🧘‍♀️ EJERCICIO GUIADO: “Estoy con vos”

(No necesitás decir mucho. Solo estar. Así:)

1. **Sentate cerca. No lo mires con juicio, sino con ternura.**
2. **Poné una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Respirá hondo 3 veces.**
3. **Repetí internamente:**
4. **👉 “No tengo que resolverlo todo. Solo estar con él ahora mismo.”**
5. **Decile suavemente, sin apuro:**
6. **👉 “Estoy acá con vos. No estás solo.”**
7.

(Quedate en silencio. Tu energía dice más que tus palabras.)

🌱 Afirmación del día (para mamá/papá):

“Mi presencia es suficiente. No tengo que hacerlo perfecto para ser una buena mamá.”

🗣️ Frase para decirle a tu hijo:

“No tenés que sentirte bien ya. Estoy con vos, incluso cuando no sabés qué te pasa.”

✍️ Espacio para escribir:

¿Cómo me sentí hoy acompañando desde la calma?
(Si no fue como esperabas, también está bien. Es parte del camino.)



🟦 CAPÍTULO 2

El cuerpo habla: la ansiedad no siempre se ve

🔍 ¿Cómo identificar la ansiedad en el cuerpo?

La ansiedad en los niños muchas veces no se expresa con palabras, sino con el cuerpo.

Tu hijo puede decir:
🌀 “Me duele la panza”
😣 “No quiero ir”
😵 “Estoy cansado”
😕 “Tengo calor / frío / sueño / hambre” (sin causa aparente)

No lo está inventando.
Su cuerpo está gritando lo que él no sabe explicar.

💡 Cuando lo escuchás desde ese lugar, dejás de pelear con los síntomas… y empezás a acompañarlo con comprensión.

👣 EJERCICIO: Escaneo corporal juntos

📍 **Ideal para hacer a la noche, antes de dormir o cuando lo veas inquieto.**

Sentate a su lado. Decile:
👉 "Vamos a mirar juntos cómo está tu cuerpo por dentro."

Empezá con la cabeza y bajá lentamente:
¿Cómo se siente tu frente? ¿Tus ojos?
¿Tu pecho está apretado o tranquilo?
¿Tu panza está blandita o dura?
¿Tus piernas están flojas o tensas?

No lo corrijas, solo escuchalo.
Al final, decile:
👉 "Gracias por contarme. Tu cuerpo te está hablando, y yo quiero escucharlo."

🧠 MINI PRÁCTICA: ¿Dónde siento esto en mí?

(Para mamá/papá)

✋ Cerrá los ojos por un momento. Pensá en lo que sentís al verlo ansioso.
Ahora preguntate:
👉 "¿Dónde lo siento en mi cuerpo?"
¿En el pecho? ¿En el estómago? ¿En la garganta?

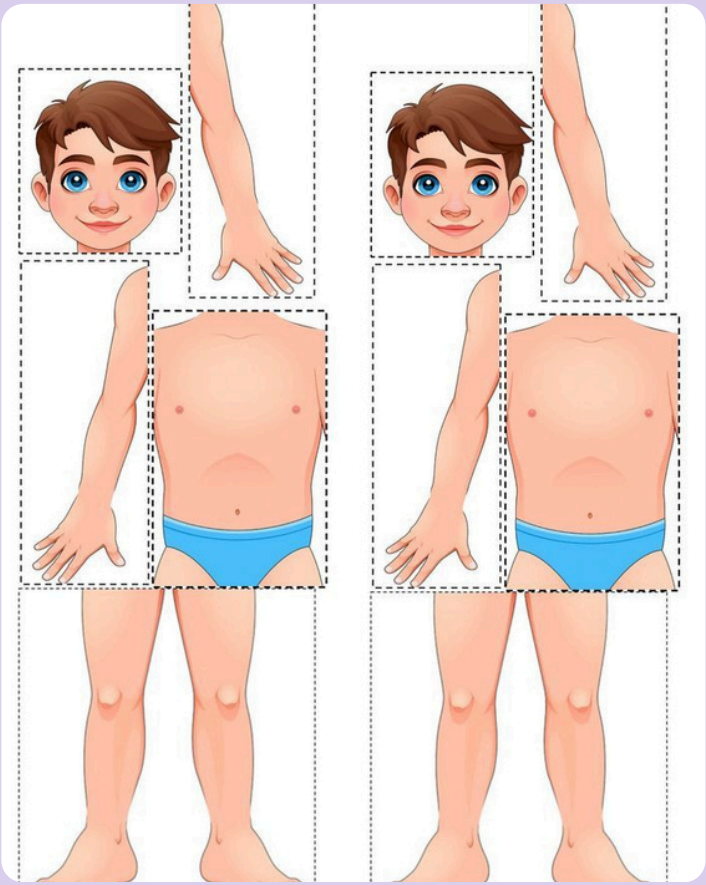
🔁 Nombrarlo es el primer paso para no reaccionar desde el impulso, sino desde la presencia.

🗨️ Frase para hoy (para decirle a tu hijo):

"Si tu cuerpo habla, yo lo quiero escuchar. Estoy acá para entenderlo con vos."

✍️ Pregunta clave + espacio para escribir:

¿Qué noté hoy en su cuerpo que antes hubiera pasado por alto?
(Puede ser un gesto, una incomodidad, un cambio en su forma de hablar o moverse.)



📘 CAPÍTULO 3

Ponerle nombre calma: identificar lo que siente

🎭 ¿Por qué ponerle nombre a la emoción desactiva el miedo?
Cuando tu hijo siente algo intenso —llanto, enojo, miedo, angustia— su cerebro emocional toma el control.
Y si no sabe qué le pasa, lo vive como algo peligroso.
Ponerle nombre a esa emoción no hace que desaparezca, pero sí la hace manejable.
Es como encender la luz en una habitación oscura.
💡 Lo que se nombra, se calma. Lo que se ignora, crece.
Tu rol es ayudarlo a poner palabras donde solo hay confusión.

🎲 JUEGO: ¿Qué emoción es esta?

Mostrale distintas expresiones (con imágenes o con tu cara): enojo, tristeza, miedo, alegría, sorpresa.

Preguntale:
👉 “¿Cómo creés que se siente este personaje?”

Luego preguntale:
👉 “¿Cuál se parece más a cómo te sentís vos ahora?”

💬 Dale opciones:
👉 “¿Es miedo? ¿O tristeza? ¿O enojo?”
No lo obligues a responder. Solo estás sembrando el hábito de observarse.

🧪 HERRAMIENTA: El frasco de las emociones

Sugerencia visual: dibujo de un frasco transparente con etiquetas tipo stickers: miedo, enojo, tristeza, alegría, vergüenza, aburrimiento.

Podés invitarlo a crear su propio frasco en una hoja y "guardar" allí lo que siente cada día.

👉 Actividad breve:

"Hoy vamos a guardar en este frasco lo que sentiste más fuerte. Lo podés dibujar o escribir con mi ayuda."



🌈 Frase del día:

“Lo que sentís tiene un nombre, y no estás solo. Vamos a entenderlo juntos.”

✍️ Espacio para escribir:

¿Qué emoción apareció hoy en mi hijo? ¿Y cómo reaccioné yo?

(Podés usar solo una palabra. Lo importante es hacer consciente lo que antes pasaba desapercibido.)

📘 CAPÍTULO 4

Respirar para conectar: 3 minutos que lo cambian todo

🌬️ El poder de la respiración compartida
Cuando un niño está ansioso, su respiración se vuelve corta, rápida, desordenada.
Eso le manda señales al cerebro de que está en peligro, aunque no lo esté.
Respirar con él —no solo decirle que respire— le enseña que puede volver a sentirse seguro… con vos a su lado.
No necesitás palabras. Solo estar presente, respirar con calma y guiarlo con tu ejemplo.
💡 Respirar juntos no solo calma su cuerpo. Fortalece el lazo entre ustedes.

🕯️ TÉCNICA PARA HOY:

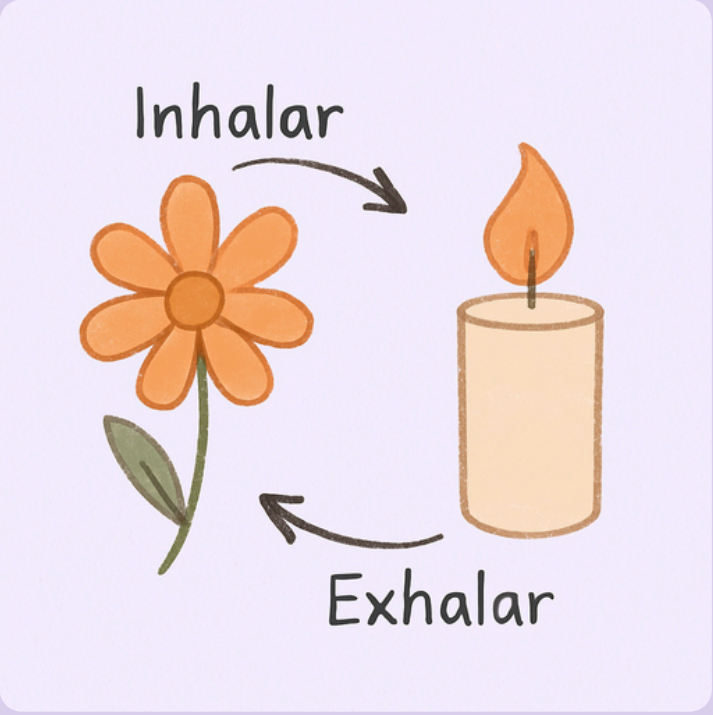
“Soplamos la vela, olfateamos la flor” (ideal para niños pequeños)

🟣 **Imaginá esto con él:**

- **Inhalamos: “Olfateamos la flor” (hacé un sonido suave de inspiración por la nariz)**
- **Exhalamos: “Soplamos la vela” (exhalá por la boca, largo y lento)**

👉 **Hacelo 3 veces juntos.**

Podés usar una flor real o una vela encendida para reforzar el momento.



🌱 Afirmación para mamá/papá:

“No tengo que controlar todo. Solo respirar con él y estar presente ya es suficiente.”

✍️ Bitácora – Pregunta del día:

¿Cómo fue el momento de respirar juntos hoy? ¿Lo aceptó? ¿Se resistió? ¿Notaste algún cambio?
(Aunque solo lo haya intentado un poco, es un gran avance.)

📘 CAPÍTULO 5

Rutinas que dan seguridad: cuando el día tiene forma, la ansiedad baja

🧩 Cómo las rutinas dan contención emocional
Un niño con ansiedad necesita saber qué viene después.
No para controlarlo todo, sino para sentirse seguro en lo cotidiano.
Las rutinas no son un castigo ni una obligación.
Son una forma de decirle, sin palabras: "Todo está en orden. Estoy acá para guiarte."
Cuando el día tiene forma —aunque sea simple— su mente se calma, su cuerpo se relaja y su mundo se vuelve predecible.

📋 EJERCICIO PRÁCTICO:

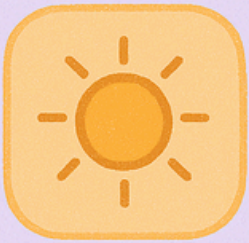
“Nuestra mini rutina calmante”

Sentate con tu hijo y decile:
👉 “Vamos a armar juntos cómo queremos que sea nuestro día.”

Elegí solo 3 momentos clave:

- **Mañana (despertar con calma, desayuno juntos…)**
- **Tarde (juego tranquilo, tarea, merienda…)**
- **Noche (baño, cuento, respiración, dormir…)**

No hace falta llenarlo de actividades. Lo importante es que se repita con amor.



Mañana



Tarde



Noche

📌 Tip importante:

💬 **Si hoy no salió como lo planearon, no pasa nada.**
Las rutinas no son para controlar el día, sino para sostenerlo.

✍️ Pregunta del día:

¿Qué parte de nuestra rutina calmó más a mi hijo hoy? ¿Y cuál fue difícil de sostener?
(Usá este espacio sin juicio. Solo para observar, aprender y ajustar.)

📘 CAPÍTULO 6

Hablar para calmar: qué decir y qué evitar

🗣️ Qué palabras calman… y cuáles disparan más ansiedad

Cuando un niño está ansioso, lo que más necesita es sentirse escuchado y validado, no corregido o apurado.

Las palabras que usamos pueden ser un puente… o una barrera.

Frases como “No es para tanto” o “Tenés que calmarte” le dicen (sin querer):

👉 “Lo que sentís está mal. No deberías sentirte así.”

Y eso aumenta su ansiedad y su desconexión.

En cambio, decirle “Entiendo que eso te asuste” o “Estoy acá con vos”, le permite bajar la guardia.

💡 Cambiar nuestras palabras cambia su mundo interno.

📊 TABLA: Frases que dañan vs frases que acompañan

❌ Frases que no ayudan	✅ Frases que calman
“Tenés que calmarte”	“Podés llorar, estoy con vos”
“Tenés que calmarte”	“Vamos a respirar juntos”
“Eso no es nada”	“Entiendo que eso te preocupe”
“Otra vez con lo mismo”	“Vamos a ver qué está pasando hoy”
“No pasa nada”	“Parece que esto te duele mucho”

🧠 MINI PRÁCTICA:

Cambiar la forma de decirlo
Hoy, elegí una frase automática que solés usar (ej.: “No llores”).
Y reemplazala por una frase que acompañe (ej.: “Llorar también está bien. Estoy con vos.”)
🎯 El objetivo no es hablar perfecto, sino hablar desde la calma, no desde la reacción.

💬 Frase del día (para tu hijo):

“Entiendo que esto es difícil para vos. No estás solo.”

✍️ EJERCICIO DE ESCRITURA

¿Cómo me hablé yo a mí hoy?
¿Fui dura conmigo? ¿Pude tenerme paciencia?
(Escribí una frase que te dijiste… y pensá si se la dirías a tu hijo.)

📘 CAPÍTULO 7

Tu calma es su calma: cuidarte también es ayudarlo

💞 Cómo tu estado emocional impacta en tu hijo
Tu hijo no solo escucha lo que decís.
Siente cómo estás.
Si vos estás agotada, ansiosa o con culpa constante, él lo percibe… aunque no lo entienda.
Cuidarte no es egoísmo, es coherencia emocional.
Cuando vos te sostenés, él también se puede soltar.
💡 Un adulto que se cuida, enseña sin palabras que estar bien es posible.

🧘‍♀️ MINI PRÁCTICA:

5 minutos sin culpa

Elegí una sola acción breve para hoy. No hace falta una hora. Solo 5 minutos reales para vos.

Ejemplos:

- Prepararte un té y tomarlo sin celular
- Poner una canción que te guste y respirar
- Estirarte frente a una ventana
- Escribir lo que sentís sin filtro

No tenés que ganarte este momento. Lo necesitás. Y lo merecés.

“te dejamos unas tarjetitas para que descargues ,recortes y pegues en los lugares de la casa para inspirarte” ❤️



Mi calma también educa.

No necesito hacerlo perfecto para ser suficiente.

Respiro.
Pauso.
Vuelvo a mí.

Estoy aprendiendo con mi hijo, no llegué tarde.

Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo.

No estoy sola. Estoy conectando.

🌱 Afirmaciones para hoy:

“Mi bienestar también importa.”
“No tengo que hacerlo todo para ser suficiente.”
“Hoy elijo acompañar desde la calma, no desde la exigencia.”

✍️ Espacio de escritura:
¿Qué necesito más para acompañarlo desde mi centro?
(Escribí sin filtro: ¿tiempo? ¿ayuda? ¿descanso? ¿menos exigencia?)

💜 Gracias por llegar hasta acá

Si estás leyendo estas líneas, es porque decidiste mirar el miedo de frente y acompañar a tu hijo con más amor, conciencia y calma.
No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de estar presentes, incluso cuando no sabemos exactamente cómo. Este camino es de a dos, y vos también merecés contención.
Seguí el viaje. Tu calma también importa.
📌 Guardá este workbook cerca. Volvé cuando lo necesites. Tu hijo no necesita una mamá o un papá perfecto. Te necesita conectado, disponible, humano.
Gracias por confiar.
Estamos caminando juntos.