

VIBRA·MAMÁ TÉCNICA VIBRAR

“Acompañar rabietas desde el amor y la neurociencia”

Las rabietas no son llamadas de atención ni manipulaciones; son un desborde del sistema nervioso del niño que aún no cuenta con la madurez cerebral para autorregularse.

La técnica VIBRAR es un mapa de navegación en 6 pasos para acompañar ese momento sin perder la calma y fortaleciendo el vínculo afectivo.



Pasos de la Técnica VIBRAR

1. V — Vínculo

- Acción: Baja a su altura física. Si es en público, intenta irte a otro lugar más íntimo o desconecta de la gente. Lo más importante es tu apego en esos momentos.
- Clave neurobiológica: Al ponerte a su nivel visual y corporal, envías a su sistema nervioso la señal implícita de que no eres una amenaza ni una figura autoritaria agresiva, facilitando la desconexión del modo de supervivencia (lucha o huida).

2. I — *Intención amorosa*

- Acción: Presencia serena, contacto físico respetuoso (abrazar o tocar si lo permite) y silencio o lenguaje mínimo. Si está pegando o tirando cosas, quitarlo del lugar, cogerle las manos suave o apartarte un poco pero sin irte.
- Clave neurobiológica: No hace falta hablar, solo estar. Si hablas, utiliza únicamente frases cortas de contención en primera persona ("*Aquí estoy*", "*Te cuido*"). Evita explicaciones o cuestionamientos en pleno desborde.

3. B — *Bienestar emocional*

- Acción: Nombrar la emoción que está experimentando ("*Estás muy enfadado*", "*Te dio rabia que...*").
- Clave neurobiológica: Poner nombre a lo que siente activa la corteza insular, la cual envía la información directamente al neocórtex para iniciar el proceso biológico de integración emocional.

4. R — *Regulación*

- Acción: Prestar tu propia calma y regulación.
- Clave neurobiológica: Los niños no nacen con la capacidad de autorregularse; necesitan la corrección del adulto. Tu respiración pausada y tu tono de voz actúan como un ancla a través de sus neuronas espejo. A veces, sus emociones intensas nos conectan con algo interno y nos desbordan, por eso queremos que paren ya. Pero es necesario que saquen todas esas emociones fuera. En estos casos, suele funcionar simplemente respirar o decirnos internamente "Es un niño o niña, esto no es contra mí y también pasará, yo soy su guía"

5. A — *Acompañar*

- Acción: Sostener el desborde completo con paciencia sin intentar acortar el proceso de forma artificial.
- Clave neurobiológica: Una emoción no dura en el cuerpo eternamente, tiene un pico de subida y de bajada. Si tú le prestas tu calma y tu presencia sin intentar que deje de llorar, hará que poco a poco vaya bajando intensidad. Permitir que la ola emocional cumpla su ciclo natural en un entorno seguro ensancha la ventana de tolerancia del niño frente a la frustración.

6. R — Reflexión, recursos y reparación

- Acción: Solo cuando la tormenta ha pasado por completo y el niño vuelve a su zona de calma, es momento de conversar, ofrecer alternativas para futuras situaciones y reparar el vínculo si hubo tensión.

Guía rápida para la conversación:

1. Conexión: *"¿Estás mejor? Entiendo que te enfadaras por [motivo]; a mí tampoco me gusta que me digan que no."* (Pregúntale qué sintió si ya puede expresarse).
2. Recursos: *"La próxima vez, ¿qué hacemos para sacar la rabia sin hacernos daño? Podemos golpear un cojín, decir 'estoy enfadado' o ir al rincón de la calma."*
3. Corrección: *"Tienes derecho a enfadarte, pero no a pegar porque duele. Entiendo tu emoción, pero me has hecho daño. ¿Cómo lo solucionamos?"*
4. Reparación: *"Te quiero siempre; mi amor por ti no depende de cómo te comportes. Aquí estoy para ti."*

Nota de realidad: Un mensaje para ti

Esta técnica es una guía, no una pauta rígida que debas memorizar en un momento de tensión.

En mitad de un desborde real, lo esencial se reduce a tres acciones:

1. Bajar a su altura.
2. Nombrar la emoción.
3. Estar presente desde tu calma.

Todo lo demás (reflexionar, buscar recursos, conversar) vendrá después, cuando las aguas vuelvan a su cauce.

No podemos pretender que se regulen siempre, porque su cerebro no está preparado para ello todavía. Sin embargo, cada gesto que repites junto a él/ella —respirar profundo, apartarse un momento del conflicto, abrazarse— son herramientas que van calando poco a poco en su sistema nervioso. Aunque sientas que en el momento no "funciona", estás construyendo la base de su autorregulación futura.

Gestión emocional vs. Autorregulación: Ampliar la vasija de la calma

Existe una diferencia crucial entre gestionar una emoción en un momento puntual y la autorregulación profunda.

Controlar el impulso de gritar, salir un segundo de la habitación o contar hasta diez ante una rabieta es un ejercicio de autocontrol. Está bien como recurso de emergencia, pero si nuestra vasija de la calma ya está llena al límite por el cansancio y el estrés acumulado, cualquier pequeño detonante (un "no", una rabieta o que no nos obedezcan) provocará que la vasija desborde.

Para responder desde la presencia y no desde la reactividad, necesitamos ampliar nuestra capacidad de calma interna. Eso no se logra en pleno pico de estrés, sino cultivando micro-momentos de regulación a lo largo del día para que nuestro sistema nervioso opere desde la seguridad y no desde la supervivencia.

Pauta diaria en 5 pasos: *Cómo ampliar tu ventana de tolerancia*

1. Mañana: Conexión inicial (5 a 10 minutos)

- **Práctica:** Al despertar, dedica unos minutos a conectar contigo antes de mirar el móvil o atender demandas: mueve el cuerpo con suavidad, haz unas respiraciones conscientes o desayuna con calma.
- **Por qué desde la neurociencia:** Al despertar, el cerebro pasa de ondas lentas a ritmos más activos mientras libera la respuesta de despertar del cortisol. Dedicar los primeros minutos a la calma evita que la amígdala interprete el inicio del día como una amenaza, regulando el tono vagal desde primera hora. Y esto marca el ritmo del día.

2. Durante el día: Pausas conscientes de micro-regulación

- **Práctica:** Haz paradas breves a lo largo de la jornada para respirar profundo, darte un abrazo o llevar las manos al pecho. Solo el hecho de conectar contigo hace que salgas del modo "hacer" automático y te conectes al modo "Ser".
- **Por qué desde la neurociencia:** Estas micro-pausas activan la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo (a través del nervio vago). La respiración pausada y el contacto físico respetuoso liberan oxitocina y reducen la activación del estrés.

3. Antes del pico: Mover el cuerpo para liberar la carga

- Práctica: Mueve el cuerpo antes de llegar al límite de la saturación: sacude o mueve las manos, baila, da unos saltos o mueve la cabeza de lado a lado
- Por qué desde la neurociencia: Las manos tienen muchísimas conexiones con el cerebro. Al moverlas y sacudirte, le mandas un mensaje directo a tu mente para frenar el modo ataque, soltando la adrenalina antes de estallar.

Mira lo que hacen los perros cuando se asustan o pasan tensión: al terminar la situación, se sacuden enteros (cabeza, orejas, cuerpo y rabo). Este sacudimiento es un mecanismo instintivo para descargar la activación del sistema nervioso simpático y completar el ciclo del estrés.

Si nosotras contenemos la rabia, la energía biológica del estrés no desaparece; se queda atrapada en el cuerpo. Esta tensión acumulada mantiene elevados los niveles de cortisol en sangre, sobrecargando nuestro sistema nervioso hasta que la más mínima chispa nos hace saltar. Sacudir el cuerpo evita que esa energía se estanque.

4. Continuo: Autocompasión y diálogo interno positivo

- Práctica: Háblate con amabilidad a lo largo del día, especialmente cuando cometes un error o sientas frustración.
- Por qué desde la neurociencia: La autocrítica severa activa la red del miedo en la amígdala, percibiendo el fallo propio como un ataque externo. El diálogo autocompasivo activa las áreas de procesamiento socioemocional de la corteza prefrontal y la ínsula, calmando la respuesta biológica ante el fallo. Solo con observar cómo te hablas y cambiándolo por: “Te entiendo, llevas mucha carga, no eres perfecta y aún así eres buena madre”, tu estado emocional y corporal cambia por completo..

5. Noche: Descarga mental y gratitud

- Práctica: Antes de dormir, si sientes sobrecarga cognitiva, escribe todo en un papel de forma libre para volcar la carga mental, y cierra la jornada reconociendo o agradeciendo lo vivido.
- Por qué desde la neurociencia: Escribir a mano exterioriza los pensamientos reduciendo la rumiación nocturna. Finalizar enfocando la atención en la gratitud estimula la producción de dopamina y serotonina.

Para ponértelo un poquito más fácil en esos momentos de caos, te dejo el diagrama circular con la técnica VIBRAR simplificada.

✦ Un consejo práctico: Imprímelo y pégalo en un lugar visible de casa (la puerta de la nevera, el rincón de la calma o cerca de tu mesa). Tenerlo a la vista no solo te servirá como un recordatorio visual para ti cuando sientas que la vasija se llena, sino que también les enseñará a tus hijos que en casa las emociones se sostienen, se nombran y se acompañan desde el amor.



Mery de Vibra-Mamá