CRIANZA CONSCIENTE

www.colegioacaymo.com

2. ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN

5–7 min

Objetivo

ESTOY AQUÍ PARA TI

antes de hablar de crianza.



DINÁMICA INICIAL

¿Qué necesita escuchar hoy tu niño/a interior?

- “Lo estás haciendo bien”
- “No tienes que ser perfecto”
- “Estoy contigo”

etc.

No hace falta compartirlo.



www.colegioacaymo.com

3. PEQUEÑA BASE DE NEUROCIENCIA

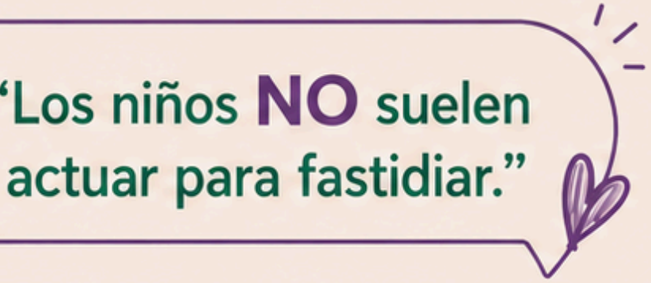
IDEAS CLAVE

El cerebro infantil está **inmaduro.**

Los niños **no regulan** como adultos.

Cuando hay rabieta, **NO** están razonando.

FRASE CENTRAL





¿QUÉ HAY DETRÁS?

Cuando un niño:

grita · pega · llora · desafía

normalmente hay:

- frustración
- cansancio
- sobreestimulación
- necesidad de conexión
- dificultad para regular emociones

OTRA IDEA IMPORTANTE

Primero regulación, después aprendizaje. → **Un niño desbordado no aprende sermones.**

www.colegioacaymo.com



4. RECURSOS ANTE RABIETAS

“Te presto mi calma”



1 Regularnos primero

Preguntarnos:

- ¿Estoy reaccionando?
- ¿O acompañando?



2 Bajar intensidad

- menos palabras
- voz más lenta
- menos amenaza
- más presencia



3 Validar emoción

Ejemplos:

- “Entiendo que estés enfadado.”
- “Es difícil parar cuando algo te gusta.”



4 Mantener límite

Validar NO significa permitir todo.

- “No puedo dejar que pegues.”

DIFERENCIA IMPORTANTE

✗ Castigar emoción

✓ Acompañar emoción y sostener límite

www.colegioacaymo.com

DINÁMICA EN PAREJAS: ESCUCHAR SIN JUICIO

OBJETIVO

Experimentar presencia y calma.



INSTRUCCIONES

En parejas:

Persona A habla 3 minutos:

> "Lo que más me cuesta en la crianza ahora mismo..."

La otra persona:

- **NO** aconseja,
- **NO** interrumpe,
- **NO** corrige,
- solo escucha y **"PRESTA SU CALMA"**

“Te entiendo.”

“No tiene que ser fácil.”

“Gracias por compartirlo.”

www.colegioacaymo.com

¿Cómo te sentiste cuando te escucharon?

¿Qué cambió cuando nadie intentaba solucionarlo?

www.colegioacaymo.com

6. RUTINAS QUE AYUDAN AL CEREBRO INFANTIL (15 min)

Muchas conductas difíciles no empiezan en la mala conducta.
Empiezan en un sistema nervioso saturado.

A SUEÑO

- DORMIR POCO AFECTA REGULACIÓN EMOCIONAL,
- AUMENTA IMPULSIVIDAD Y RABIETAS.

B RUTINAS

LAS RUTINAS:

- DAN SEGURIDAD,
- REDUCEN ANSIEDAD,
- AYUDAN AL CEREBRO A ANTICIPAR.

C ALIMENTACIÓN

- EXCESO DE AZÚCAR,
- HORARIOS DESORDENADOS,
- HAMBRE,
- INFLUYEN MUCHÍSIMO EN CONDUCTA.

D HIGIENE EMOCIONAL DEL HOGAR

- TONO DE VOZ,
- PRISAS,
- ESTRÉS CONSTANTE,
- EXCESO DE ESTÍMULOS.

E PANTALLAS

- "LAS PANTALLAS NO SON EL ENEMIGO.
  EL PROBLEMA ES CUANDO SUSTITUYEN CONEXIÓN, JUEGO, DESCANSO O REGULACIÓN."

PEQUEÑAS RUTINAS DIARIAS → GRANDES CAMBIOS EN SU CEREBRO, SU CONDUCTA Y SU BIENESTAR.

www.colegioacaymo.com

Rituales para casa:

- Caja de agradecimientos.
- Nombrar antes de acostarse la emoción del día.
- Cuenco en casa.

El vínculo se construye
en los pequeños momentos repetidos.

www.colegioacaymo.com

Relee el papel inicial

¿Se ha calmado la necesidad durante la sesión?

Quizás hemos sido conscientes de que realmente necesitamos otra cosa...

Respiremos unos minutos...