

# **EL COMPORTAMIENTO INFANTIL DESDE UNA MIRADA INTEGRAL. APORTES DESDE LA NEUROEDUCACIÓN**

Ana M<sup>a</sup> Giménez Ciruela  
M<sup>a</sup> Pilar Rodríguez Romero.

---

# **COMPRENDER EL CEREBRO INFANTIL DESDE LA NEUROEDUCACION**

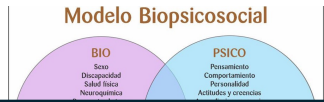
- 1. EL COMPORTAMIENTO INFANTIL Y NEUROCIENCIA**
  - 2. DESARROLLO EMOCIONAL**
  - 2. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL**
  - 3. MIRADA SENSIBLE AL TRAUMA**
  - 4. COMO ACOMPAÑAR SITUACIONES DIFÍCILES**
  - 5. EDUCACIÓN CONSCIENTE**
- DINÁMICAS PRACTICAS Y/O VIVENCIALES**  
**DIÁLOGOS / PREGUNTAS.**

# **1. EL COMPORTAMIENTO INFANTIL Y NEUROCIENCIA**

A photograph of an iceberg floating in clear blue water. The tip of the iceberg is visible above the surface, while a much larger, jagged mass is submerged below. The sky is blue with some light clouds. The word "COMPORTAMIENTO" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the image, centered over the water line.

**COMPORTAMIENTO**

# Comprender el desarrollo cerebral infantil implicaciones con emociones y conductas



Estrés, prisas, soledad, era digital, cambios familiares, Amenazas globales (covid/medioambiente), etc.

•



La fundación que abraza a bebés que están solos en hospitales: "Vínculos que cambian vidas"

El objetivo es dar "presencia, contención y vínculo, evitando que los bebés transiten estos procesos sin una figura adulta estable".

Modelo **biopsicosocial** de salud mental

**Periodos críticos** del desarrollo. Desde el nacimiento, y antes...

El ser humano es un ser en relación. **Apego seguro/inseguro**

Interacción **niño/ ambiente**



# Comprender el desarrollo cerebral infantil

## implicaciones con emociones y conductas



EL CEREBRO INFANTIL ESTÁ EN CONSTRUCCIÓN (no es un "cerebro pequeño adulto")

Se desarrolla **de abajo hacia arriba**:

- 🧠 **Tronco encefálico** → supervivencia (lucha, huida, congelación)
- 💗 **Sistema límbico** → emociones
- 🧠 **Corteza prefrontal** → autorregulación, empatía, pensamiento reflexivo

ETAPAS

Infantil: apego  
primaria: saber hacer.  
Secundara: identidad

DESARROLLO EMOCIONAL A O LARGO DE LA VIDA

Temperamento y Ambiente  
(calidad de vínculo, previsibilidad, seguridad, estrés)  
Experiencias repetidas → moldean circuitos neuronales.

**CONTEXTO**

**Muy competente**



+ vuelnerabilidad

- vulnerabilidad

**CARACTERÍSTICAS  
INDIVIDUALES**

**Poco competente**

# Conceptos de la neurociencia

Un circuito importante.

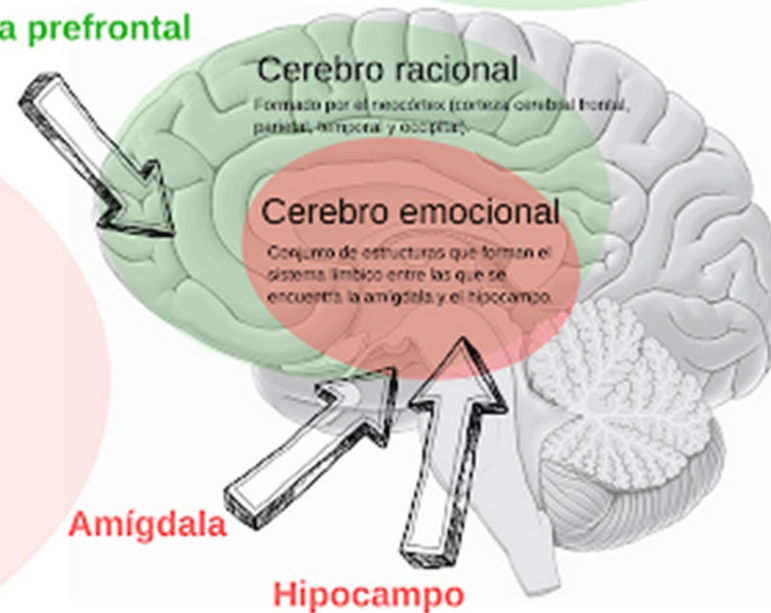
2

Esta sobreestimulación de sistema del estrés también afecta a una estructura del **cerebro racional**, la **corteza prefrontal**. Esta estructura, **permite el uso de las funciones ejecutivas** tales como organizar la información, la memoria operativa, el control sobre la atención o la inhibición de impulsos.

1

Una **activación elevada y constante de los sistemas de estrés**, como por ejemplo como consecuencia de una crianza con una atención desproporcionada tanto por exceso como por defecto, por parte del cuidador principal, tiene **consecuencias en el desarrollo** de ciertas estructuras del **cerebro emocional** como la **amígdala** y el **hipocampo**. Este fenómeno se puede encontrar **durante la formación de apego de tipo inseguro**.

Corteza prefrontal



Lenguaje

Tálamo

# En la era digital

## Tecnología

---

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

REDES SOCIALES >

### **La adicción digital de los menores: “Trato a niños que pasan el fin de semana en la habitación con el móvil”**

La pérdida del control del tiempo, el síndrome de abstinencia o la irascibilidad son banderas rojas que avisan de que las pantallas dan problemas

Un metaanálisis publicado en JAMA Pediatrics (Madigan et al., 2020) encontró una asociación significativa entre mayor tiempo de exposición a pantallas en menores de 5 años y peor desarrollo del **LENGUAJE EXPRESIVO**

El exceso de estimulación visual y auditiva —con ritmos rápidos, colores brillantes y cambios constantes, recompensas inmediatas puede afectar el desarrollo del **CÓRTEX PREFRONTAL, QUE REGULA LA ATENCIÓN, LA PLANIFICACIÓN Y EL CONTROL DE IMPULSOS,**

No permitir el aburrimiento: al aburrimiento activa una red cerebral llamada «red por defecto», implicada en procesos como la **INTROSPECCIÓN, LA CREATIVIDAD Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**

Menos interacción con otros niños.  
Repercute en **las HABILIDADES SOCIALES**

Alteración del patrón de **SUEÑO:** menos sueño y menos reparado.  
Si el niño se levanta cansado, más irritabilidad y menos capacidad de regularse  
Menos **EJERCICIO FÍSICO**

Altera el circuito de **RECOMPENSA.**  
Se altera el equilibrio DOPAMINA//ENDORFINAS

EL abuso del scroll produce en los adolescentes sentimientos **DE VACÍO Y DESMOTIVACIÓN**

Acceso precoz **A CONTENIDOS INAPROPIADO:** pornografía, anorexia, conducta suicida, retos, apuestas...  
Ciberbullying, sexting, y todo tipo de delitos

# EL CEREBRO EN LA PALMA DE LA MANO



El cerebro en la Palma de la mano para niños en castellano



Menorca Positiva  
561 suscriptores

Suscribirse

👍 1 K



🔗 Compartir



<https://www.youtube.com/watch?v=9r7w4r02mS4>

# Relación entre funciones ejecutivas, emociones y conducta



EMOCIONES : ESTRUCTURAS COMO LA AMÍGDALA Y EL SISTEMA LÍMBICO INTERACTÚAN CONSTANTEMENTE CON LA CORTEZA PREFRONTAL.

INFLUYEN EN: LA ATENCIÓN, LA MOTIVACIÓN, LA TOMA DE DECISIONES, EL CONTROL CONDUCTUAL

**LA CONDUCTA ES EL RESULTADO OBSERVABLE DE LA INTERACCIÓN ENTRE:  
PROCESOS COGNITIVOS (FUNCIONES EJECUTIVAS), ESTADOS EMOCIONALES Y CONTEXTO SOCIAL Y AMBIENTAL**

**¿CÓMO SE RELACIONAN ENTRE SÍ?**

**PERMITEN: CONTROLAR REACCIONES EMOCIONALES INTENSAS, POSTERGAR GRATIFICACIONES, PENSAR ANTES DE ACTUAR**

**EJEMPLO: INHIBIR UNA RESPUESTA AGRESIVA CUANDO SENTIMOS ENOJO.**

- **LAS FUNCIONES EJECUTIVAS REGULAN LAS EMOCIONES**
- **LAS EMOCIONES MODULAN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS**
- **AMBAS DETERMINAN LA CONDUCTA**



INSEGURIDAD

Desprotección/sobreprotección

# **Desarrollo emocional**

# Educación emocional: las emociones también se aprenden ?

## ¿ Cómo se aprenden las emociones?

- POR OBSERVACIÓN
- POR ENTRENAMIENTO: aprender estrategias de regulación emocional

No enseñamos emociones con “fichas”.

Las enseñamos:

Con tono de voz.

Con mirada.

Con presencia calmada.

Con coherencia.



“Los niños aprenden más de cómo regulamos nuestras emociones que de lo que les decimos sobre las suyas.”

# Educación emocional

Hay tres pilares básicos:

**Reconocer:** Identificar qué estoy sintiendo. Diferenciar emociones. Percibir señales corporales

(enojo vs frustración, miedo vs vergüenza).

**Nombrar:** Poner palabras a la experiencia interna. Ampliar vocabulario emocional. Validar sin juzgar.

Cuando verbalizamos una emoción, disminuye la activación de la amígdala.

**Gestionar:** Aprender estrategias de regulación. Tolerar emociones intensas.

Desarrollar flexibilidad emocional.

- Sentir sin desbordarse.
- Expresar sin dañar.
- Recuperar equilibrio.

**CONCEPTO DE VALIDACIÓN**

Según la **American Psychological Association (APA)**, el 75% de las personas reporta síntomas físicos asociados al estrés emocional, como fatiga, dolores de cabeza y cambios en el sueño.

Un estudio publicado en **Nature Neuroscience (2022)** encontró que la capacidad de regulación emocional activa de forma significativa áreas como la **corteza prefrontal dorsolateral** y disminuye la actividad en la **amígdala**, reduciendo el impacto emocional de estímulos negativos.

Se estima que las personas que practican técnicas de regulación emocional mejoran su calidad de vida en un 40%, reduciendo riesgos de enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad (**World Health Organization, 2021**).

## Alfabetización emocional



CONOCER



NOMBRAR



GESTIONAR

## **2. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL (desde las aportaciones de la neurociencia)**

## Comprender comportamientos descendentes y ascendentes



**DESCENDENTE: DEL CUERPO A LA MENTE REACTIVA, SIN REFLEXION, IMPULSIVAS, RESPUESTAS AUTOMATICAS.**

**ASCENDENTE: DE LA MENTE AL CUERPO: REFLEXIONA SOBRE NUETRO COMPORTAMIENTO E IMPULSOS**

**TRES VIAS DEL SISTEMA NERVISOS AUTONOMO: VERDE O VAGAL VENTRAL**

**VERDE: FAVORECE INTERACCION Y CONEXIÓN SOCIAL,**

**VIA VAGAL DORSAL AZUL: CONLLEVA LA INMOVILIZACION Y CONSERVACION DE LA ENERGIA,**

**VIA SIMPATICA ROJA: CONDUCTA DE LUCHA O HUIDA.**

# Desregulación emocional

**Circuito debilitado. Secuestro neural.**

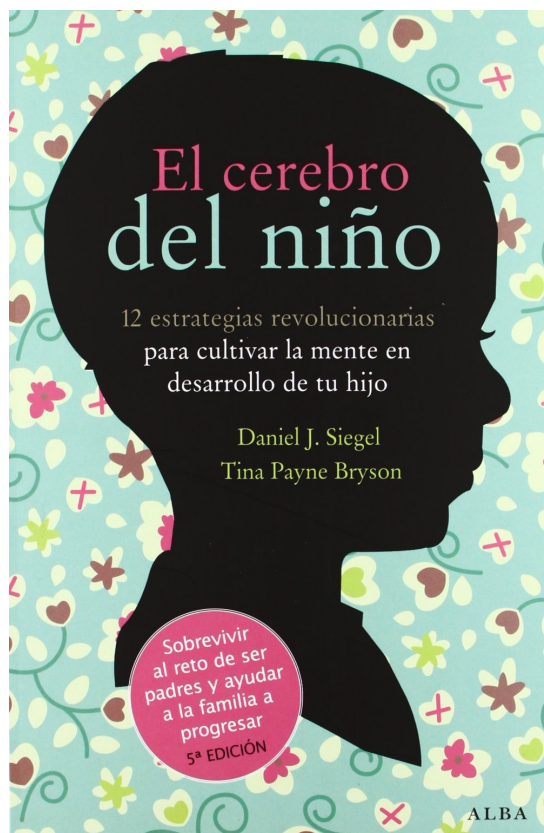
- EXCESO DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL
- DÉFICIT DE INHIBICIÓN FRONTAL
- INTEGRACIÓN SENSORIAL (respuesta a estímulos internos o externos)  
(se activa el modo supervivencia)

SEA POR EXPERIENCIAS ADVERSAS

TRASTORNOS DEL  
NEURODESARROLLO (TDAH, TEA)

AMBOS

# Intervención en los momentos de desregulación: secuestro neural



<b>Primera fase "Conectar" con el lado derecho</b>	<b>Segunda fase "Redirigir" con el lado izquierdo</b>
Contacto físico	Soluciones
Tono de voz	Palabras
Expresión facial	Planificación
Empatía	Explicaciones lógicas
Hacer una pausa	Imposición de límites



## Frases de validación emocional

- ¿Cómo te sientes?
- Llorar si lo necesitas
- Siento mucho que te sientas así
- Siento que estés \_\_\_\_\_ (molesta, triste, abatido)
- Te escucho
- Estoy aquí para ti
- ¿Puedo hacer algo para ayudarte?
- Entiendo que esto es importante para ti
- Voy a esforzarme por entender cómo te sientes
- Respeto que te sientas así

Comunicación/ validación

# Prevenir o anticipar

## Reconocer disparadores del “modo supervivencia”

(En niños desregulados será de mucha importancia prevenir o anticiparse a situaciones desencadenantes)

- PRISA
  - PRESIÓN O EXIGENCIA
  - MIEDO
  - RUÍDO
  - TACTO
  - ERROR
  - CAMBIO DE ACTIVIDAD
  - IMPROVISACIÓN
  - NO CONOCER A NADIE
  - SENTIRSE SOCIALMENTE AISLADO O RECHAZADO
  - VARIAS ÓRDENES A LA VEZ
- ....

## Favorecer la comunicación tras una situación difícil (NARRATIVA):

La narrativa permite lo que Siegel denomina como “integrar” hemisferio derecho (emocional) con el hemisferio izquierdo (racional).

*“Cuando un niño experimenta momentos dolorosos, decepcionantes o que lo asustan, puede sentirse abrumado y su cerebro derecho se ve invadido por fuertes emociones y sensaciones corporales. En tales ocasiones los adultos podemos ayudarlos a que hagan intervenir el hemisferio izquierdo para que puedan empezar a entender qué está pasando. Una de las mejores maneras de promover esta clase de integración es ayudando a contar otra vez la experiencia que ha causado dolor o miedo.*

*Un ejemplo...*



## Cómo favorecer la narrativa

- Favorecer la narrativa de un hecho impactante emocionalmente. Sin forzar.

NARRATIVA

Invitación vs imposición  
Subjetividad  
Aceptación



**TOMA NOTA**  
CARACTERÍSTICAS  
DE LA TERAPIA  
NARRATIVA

ES APTA PARA  
TODO EL MUNDO

PUEDE SER ESCRITA  
O HABLADA

TIENE UN EFECTO  
LIBERADOR

✓ ERES LA  
PROTAGONISTA

✓ VALIDAS TUS  
VIVENCIAS

TEJES TU PROPIA  
HISTORIA

EXTERNALIZAS  
LOS PROBLEMAS

EJERCITAS EL  
AUTOCONOCIMIENTO

NO HAY CENSURA

NO TIENE LÍMITES  
(DESDE SUCESOS  
CONCRETOS HASTA  
TU VIDA DESDE LA  
INFANCIA)

EXPRESAR CON  
DIBUJO U OTRA  
TÉCNICA EXPRESIVA

PREVENTIVA EN SITUACIONES  
DIFÍCILES  
CREAR ESPACIOS DE ESCUCHA

GRUPOS REFLEXIVOS

## **Estrategias de calma**

**ESTRATEGIAS QUE FAVOREZCAN ENFRIAMIENTO DE LA AMÍGDALA.**

**EN EDUCACIÓN INFANTIL : PELUCHES, CUENTOS (DRAGÓN/OSITO,  
PULPO REVERSIBLE, ETC)**

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

**DIBUJAR**

**EJERCICIO FÍSICO**

**AUTOMASAJES**



# Actuaciones

- **FAVORECER LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.**
- **A FORTALECER EL “MÚSCULO PREFRONTAL”.**
- **CONTROLAR LOS ESTÍMULOS** (ambientales).
- **HABILIDADES SOCIALES** (personales).



## Habilidades a entrenar

- AUTOOBSERVACIÓN MENTAL, EMOCIONAL Y CORPORAL.
- RELAJACIÓN, ATENCIÓN FOCALIZADA Y MEDITACIÓN.
- EXPLORACIÓN DEL CUERPO (BODY SCAN).
- EJERCICIOS DE MINDFULNES.
- VISUALIZACIÓN CREATIVA.
- MANDALAS.
- IDENTIFICACIÓN FORTALEZAS PERSONALES.
- MOVIMIENTO CONSCIENTE (MOVIMIENTO LIBRE, DANZA, BAILE, JUEGO, YOGA Y TRABAJO POR PAREJAS).



# ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RECONOCER Y PONER NOMBRE A SU ESTADO NERVIOSO AUTÓNOMO

## **SIGNIFICA AYUDARLES A ENTENDER QUÉ ESTÁ PASANDO EN SU CUERPO CUANDO SIENTEN MIEDO, ENOJO, ALEGRÍA O CALMA.**

Modo tranquilo → “Mi cuerpo está relajado y seguro.”

Modo alarma → “Mi cuerpo se prepara para defenderse o huir.”

Modo apagado → “Mi cuerpo se siente sin energía o congelado

- **Enséñales a notar señales físicas**
- **Conecta cuerpo + emoción + acción**
- **Usa dibujos o metáforas:** Pedal del acelerador y freno, Erizo que se protege, Tortuga que se mete en su caparazón, Volcán que empieza a calentarse

**Repite en momentos neutros, Modela tú primero, Enséñales herramientas para cada estado**

**Si están tranquilos** → fortalecer seguridad

Juego libre, Contacto afectivo, Risas

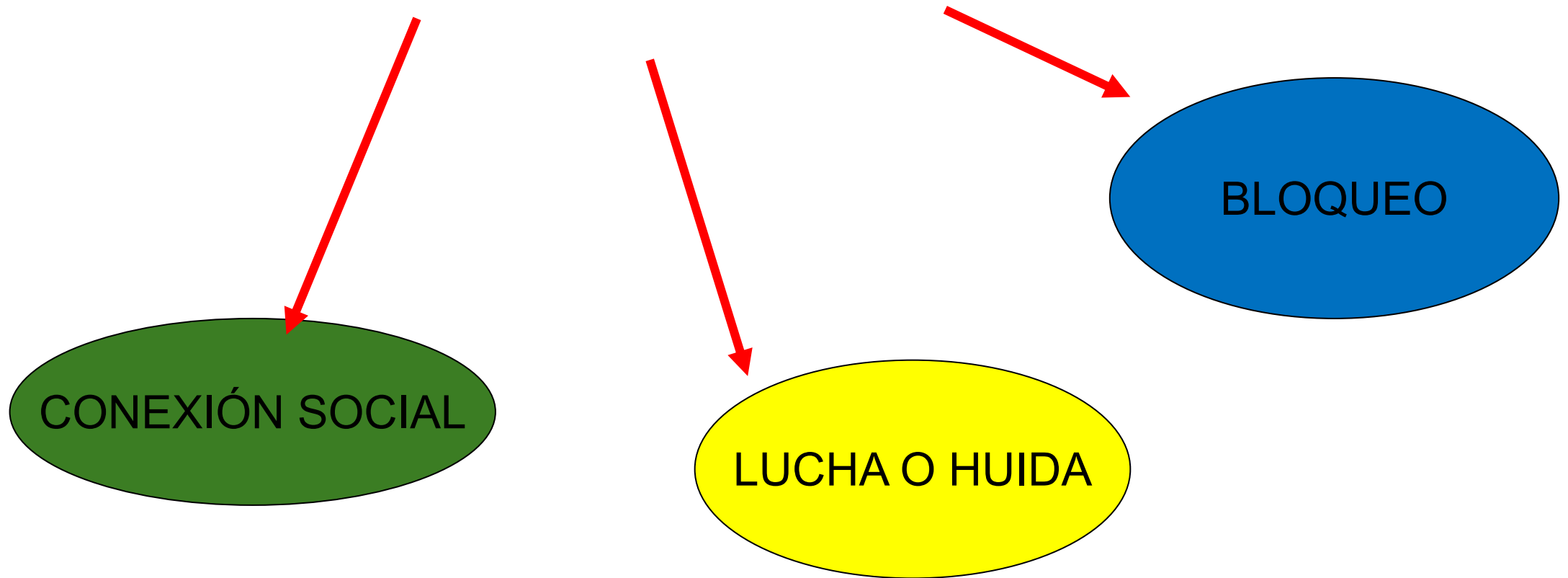
**Si están en modo alarma** → bajar activación, Respiración lenta (inflar globo), Empujar la pared

**Si están apagados** → activar suavemente, Movimiento rítmico, Música, Balanceo

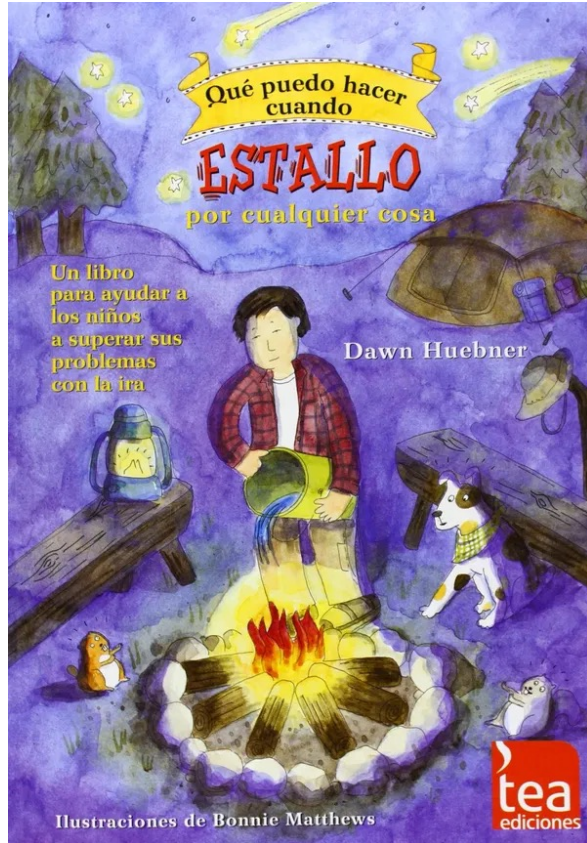


**“TU CUERPO SIEMPRE INTENTA AYUDARTE. SOLO TENEMOS QUE APRENDER A ESCUCHARLO.”**



# VIAS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO




## Lidiar con emociones Difíciles (ira, miedo... )




# ESQUEMA MANEJO IRA

<p>Me siento</p>  <p>Enfadada/o</p>	<p>¿Cuánto enfado siento?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Siento que mi cuerpo está...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caliente</li><li>• Tenso</li><li>• Inquieto</li><li>• Nervioso</li><li>• Rígido</li><li>• Sudoroso</li><li>• Abrumado</li><li>• Pesado</li><li>• Descontrolado</li></ul>	 <p>Enfado</p>
<p>¿Por qué me siento así?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por mis deberes</li><li>• Por sentirme ignorado</li><li>• Por otro motivo</li><li>• Por un compañero</li><li>• Por no entender algo</li><li>• Por perder algo</li><li>• Por cambios en la rutina</li><li>• Por romper algo</li><li>• Por no tener tiempo para jugar</li></ul>			
<p>Quando me enfado...</p>			
<p>Puedo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pedir ayuda</li><li>• Respirar hondo</li><li>• Tomar un descanso</li><li>• Salir</li><li>• Beber agua</li><li>• Ir al rincón de la calma</li></ul>	<p>No puedo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gritar</li><li>• Pegar</li><li>• Insultar</li><li>• Discutir</li><li>• Lanzar objetos</li><li>• Hablar mal a los compañeros</li></ul>		
<p>Necesito...</p> <p><input type="checkbox"/> Estar sola/o      <input type="checkbox"/> Hablar contigo      <input type="checkbox"/> No necesito nada</p> <p><input type="checkbox"/> Ayuda</p>			

# ESQUEMA MANEJO MIEDO

<p>Me siento</p>  <p>Asustada/o</p>	<p>¿Cuánto miedo siento?</p> <p>↑</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>↓</p>	<p>Siento que mi cuerpo está...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rígido</li><li>• Tembloroso</li><li>• Nervioso</li><li>• Paralizado</li><li>• Sudoroso</li><li>• Mareado</li><li>• Tenso</li><li>• Dolorido</li><li>• Pesado</li></ul>
<p>¿Por qué me siento así?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas en casa</li><li>• Problemas con compañeros</li><li>• Problemas de salud</li><li>• Por un cambio</li><li>• Por una noticia</li><li>• Porque alguien me ha hecho daño</li><li>• Por una amenaza</li><li>• Por otro motivo</li></ul>		
<p>Cuando estoy asustada/o...</p>		
<p>Puedo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pedir ayuda</li><li>• Respirar hondo</li><li>• Tomar un descanso</li><li>• Hablar con alguien</li><li>• Escribir lo que me pasa</li><li>• Ir al rincón de la calma</li></ul>	<p>No puedo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Critar</li><li>• Pegar</li><li>• Insultar</li><li>• No responder a la profesora</li><li>• Lanzar objetos</li><li>• Hablar mal a los compañeros</li></ul>	
<p>Necesito...</p> <p><input type="checkbox"/> Estar sola/o      <input type="checkbox"/> Hablar contigo      <input type="checkbox"/> No necesito nada</p> <p><input type="checkbox"/> Ayuda</p>		



Asustada/o

# Desarrollo emocional y contexto **SEGURO**

HÁBITOS Y  
RUTINAS

NORMAS

COHERENCIA DE  
LOS ADULTOS

DEPORTE Y  
MOVIMIENTO

TIEMPO JUNTOS

RED: APOYO  
SOCIAL Y FAMILIAR

RESOLUCIÓN  
COLABORATIVA DE  
LOS CONFLICTOS

EXPECTATIVAS  
MIRADA REFUERZO  
ACEPTACIÓN  
INCONDICIONAL

COMUNICACIÓN

# Comunicación

## 1 Aceptar los sentimientos del niño

En lugar de negar o minimizar lo que siente:

✗ “No es para tanto.”

✓ “Veo que estás muy frustrado.”

👉 Cuando los niños se sienten escuchados, es más fácil que colaboren.

## 2 Cómo fomentar la cooperación

En vez de ordenar o regañar:

Describe lo que ves:  
“Hay juguetes en el suelo.”

Da información:  
“Los juguetes pueden romperse si los pisamos.”

Ofrece opciones:  
“¿Prefieres recoger ahora o en cinco minutos?”

👉 Evita sermones largos.

## 3 Alternativas al castigo

El castigo genera resentimiento; el libro propone:

Mostrar consecuencias naturales.

Expresar expectativas con firmeza.

Buscar soluciones en conjunto.

Ejemplo:

En vez de castigar por no hacer la tarea → preguntar:  
“¿Qué podemos hacer para que mañana sea más fácil empezar?”

## 4 Fomentar la autonomía

Permitir que el niño tome decisiones apropiadas.

No hacer por ellos lo que pueden hacer solos.

Evitar etiquetar (“eres desordenado”).

👉 La autonomía fortalece la autoestima.

## 6 Resolver conflictos sin dañar la relación

Proponen un método en 5 pasos:

Escuchar los sentimientos.

Resumir el problema.

Invitar al niño a proponer soluciones.

Escribir las ideas.

Elegir una solución que funcione para ambos.

## 5 Elogio efectivo

Evitar elogios generales:

✗ “Eres el mejor.”

✓ “Trabajaste mucho en ese dibujo, usaste muchos colores.”

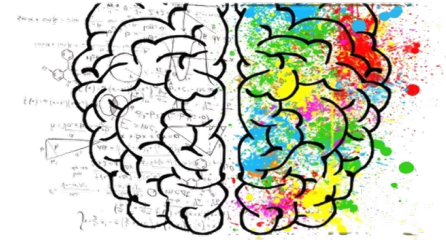
👉 Describir en vez de juzgar ayuda a que el niño se valore por su esfuerzo.



- Cuenta lo tuyo: narra lo que haces, lo que te pasa, en el trabajo, en la vida cotidiana, historias de la familia, cuando son pequeños cuéntales cuentos, inventa diálogos con sus muñecos, repasa con ellos foros y vídeos...

### **3. MIRADA SENSIBLE AL TRAUMA**

## **Mirada sensible al trauma**



**COMPRENDER QUE MUCHAS CONDUCTAS DIFÍCILES NO SON “MAL COMPORTAMIENTO”, SINO RESPUESTAS ADAPTATIVAS A EXPERIENCIAS DOLOROSAS, Y ACTUAR DESDE EL CUIDADO, LA EMPATÍA Y LA SEGURIDAD, NO DESDE EL CASTIGO.**

**COMPRENDER LA CONDUCTA COMO COMUNICACION  
REGULAR/ CORREGULAR/ FORTALECER VINCULO/ PRIORIZAR  
SEGURIDAD /CUIDAR EL LENGUAJE.**

## **El impacto del trauma**

- **LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS SON PRECURSORAS DE CONDUCTAS PROBLEMATICAS**
- **SISTEMA NERVIOSO VULNERABLE, DESAJUSTES EMOCIONALES.**
- **IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL CEREBRO. CUERPO Y CEREBRO A LA DEFENSIVA.**
- **SU CEREBRO TARUMATIZADO LE DIFICULTA APRENDER Y COMPORTARSE.**
- **PREVISIBILIDADY GESTIONAR CAMBIOS EN LAS RUTINAS. TRABAJAR LA AUTOCONCIENCIA.**
  
- **LA SEGURIDAD ES EL TRATAMIENTO Y EL TRATAMIENTO ES LA SEGURIDAD.**

# Diferenciar

## ✓ Estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se perciben como desafiantes o amenazantes. En la infancia puede aparecer por cambios, conflictos, exigencias escolares o situaciones familiares.

No todo el estrés es negativo: cuando es leve y temporal, puede ayudar al desarrollo. El problema surge cuando es intenso, frecuente o prolongado.

## ✓ El trastorno adaptativo

Es una reacción emocional o conductual desproporcionada ante un cambio o **situación estresante identificable**, que genera malestar significativo y dificultades en el funcionamiento cotidiano, pero no necesariamente implica un evento traumático extremo.

## ✓ Trauma

Cuando una experiencia es tan abrumadora o aterradora que supera la capacidad del niño o niña para afrontarla. Puede estar relacionado con violencia, abuso, negligencia, pérdidas significativas o eventos altamente impactantes. El trauma no solo depende del evento en sí, sino de cómo se vive y si hubo apoyo emocional después.



	<b>Estrés</b>	<b>Trastorno Adaptativo</b>	<b>T. de Estrés post (TEPT)</b>
<b>Qué es</b>	Respuesta natural del organismo ante una demanda o desafío.	Reacción emocional o conductual desproporcionada ante un cambio o situación estresante.	Trastorno que aparece tras vivir o presenciar un evento traumático grave.
<b>Causa</b>	Situaciones cotidianas (exámenes, cambios, conflictos).	Evento estresante identificable (divorcio, mudanza, pérdida).	Evento extremo (abuso, violencia, accidente, desastre).
<b>Intensidad</b>	Variable; puede ser leve o moderada.	Más intensa de lo esperable para la situación.	Muy intensa, persistente y debilitante.
<b>Duración</b>	Generalmente temporal.	Aparece dentro de los 3 meses del evento y no dura más de 6 meses tras finalizar el estresor.	Puede durar meses o años si no se trata.
<b>Síntomas comunes</b>	Irritabilidad, preocupación, cambios de ánimo.	Ansiedad, tristeza, dificultades de conducta o rendimiento.	Reviviscencias, pesadillas, hipervigilancia, evitación.
<b>Impacto</b>	Puede ser adaptativo.	Interfiere en el funcionamiento diario.	Afecta profundamente el desarrollo emocional y social.

## Posibles consecuencias del estrés sostenido

- Cómo puede manifestarse el estrés en los niños
- **Fisiológicamente:** trastornos del sueño, disminución del apetito, excesiva sudoración.
- **Intelectualmente:** dificultades de aprendizaje, disminución de la atención, problemas para expresarse oralmente.
- **Emotivamente:** agresividad, sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, dificultad para entablar relaciones.
- **Socialmente:** dificultad para tomar decisiones, agorafobia o claustrofobia, reclamos de atención constante.

## Cómo podemos ayudar a un niño estresado

- Ajustar expectativas y graduar la exigencia en el **rendimiento (adverbio de tiempo, modo..)**
- Fomentar espacios de escucha y comunicación
- Facilitar, animar, ves hipercriticismo (eres vago..)

Fomentar estrategias de resolución de problemas

- Mejorar la organización: evita que dejen tareas pendientes que le puedan generar **estrés**, tal vez necesiten aprender **técnicas de trabajo** para organizarse mejor y tener un criterio para elegir lo que es más urgente y lo que puede esperar.
- Enseñar que pueden pedir ayuda cuando no se pueden manejar ciertas situaciones. Estar disponibles.

# **5. COMO ACOMPAÑAR SITUACIONES DIFÍCILES**

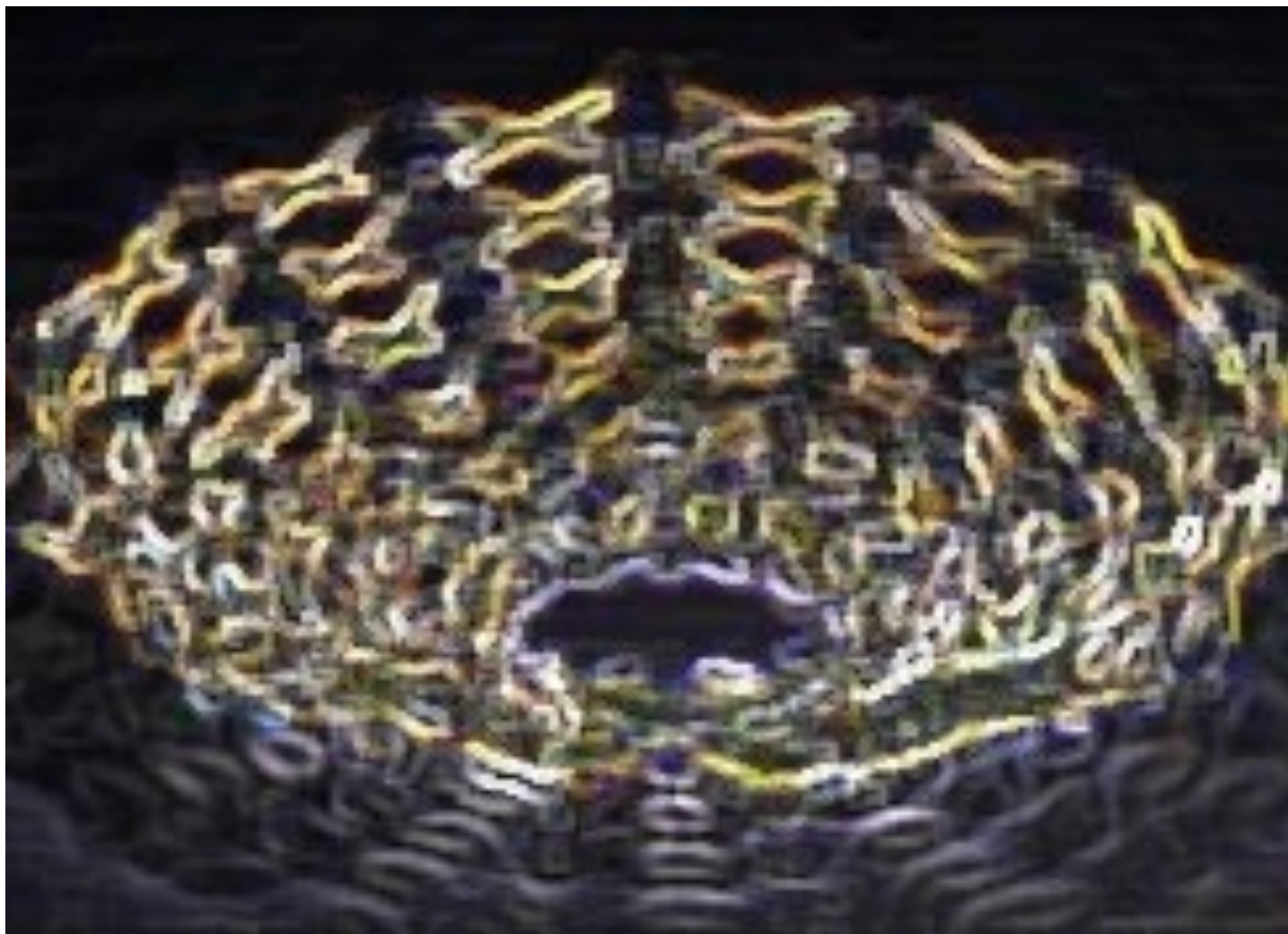
## Como acompañar situaciones difíciles

- . PARTIR DESDE LA COMPRENSIÓN, NO DESDE EL JUICIO
- . VALIDAR LAS EMOCIONES
- . MANTENER LA CALMA DEL ADULTO
- . BUSCAR EL MOTIVO OCULTO DETRÁS DE LA CONDUCTA
- . OFRECER SEGURIDAD Y CONEXIÓN
- . ACOMPAÑAR CON LÍMITES CLAROS PERO EMPÁTICOS
- . REPARAR DESPUÉS DEL CONFLICTO
- . CUIDAR EL ENTORNO FAMILIAR
- . PEDIR APOYO CUANDO SEA NECESARIO





RESILIENCIA



**Entornos seguro:  
estructurado y  
predecible  
(CONSISTENTE)**

## **Sintonización personalizada**

- **VALIDACION COMUNICAMOS QUE NOS IMPORTA SU EXPERIENCIA.**
- **ABORDAR LAS CAUSAS Y DESENCADENANTES SUBYACENTES DE LAS CONDUCTAS.**
- **AYUDANDO AL NIÑO A DESARROLLAR NUEVAS FORMAS DE AFRONTAMIENTO.**
- **FAVORECER LA RECEPTIVIDAD, EL AFECTO Y LA INTERACCION.**
- **USAR LAS PREFERENCIAS SENSORIALES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A CALMAR SU MENTE Y SU CUERPO**

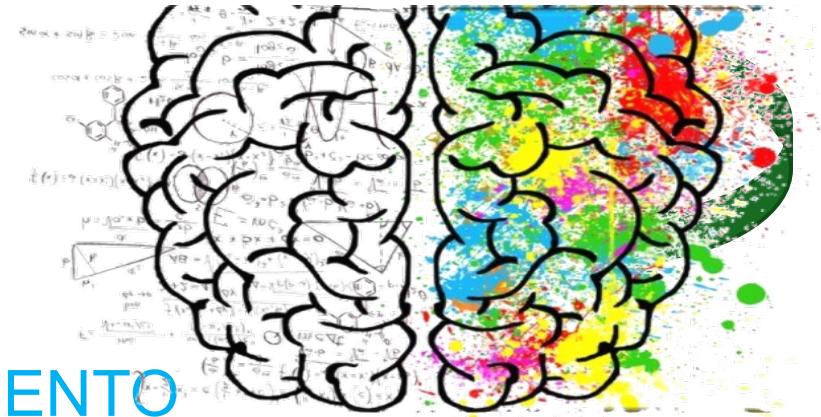
## **¿CONEXIÓN SOCIAL?**

- **MIRA AL NIÑO INTENCIONALMENTE CON CALIDEZ Y CONEXIÓN.**
- **DALE OPCIONES PARA QUE A VECES ELIJA QUE LE GUSTARIA HACER**
- **PRORIZA LA RELCION EN LUGAR D ELOS COMPORTAMINETOS O LAS NORMAS.**
- **BUSCA TIEMPO PARA JUGAR Y DIVERTIROS**
- **MUEVE EL CUERPO, ESCUCHA MUSICA A DIARIO.**

## Dinamica mindfulness

Desarrollar experiencias ejercicios de **mindfulness** o **Conciencia Plena/relajación vivencial** para lograr una conexión integradora con nosotros mismos

- SILENCIO MENTAL
- SOLTAR (DESAPEGO)
- FLUJO (“FLOW”)
- SABOREAR Y DISFRUTAR EL MOMENTO
- AUTOACEPTACIÓN
- EDUCARSE DESDE EL INTERIOR HACIA EL EXTERIOR
  - DIÁLOGO INTERIOR
  - RECONNECTARSE





## MOMENTOS DE LA PRÁCTICA...

- RESPIRACIÓN EN CUATRO MOMENTOS
- BODY SCANNE → LLEVAR LA ATENCIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO
- POSTURA CORPORAL
- LA LENGUA COMO ÓRGANO DE LA ATENCIÓN PRESENTE
- AUTOOBSERVACIÓN EMOCIONAL → ¿CÓMO ME SIENTO?
- AUTOCONEXIÓN
- SILENCIO MENTAL
- SALIR DE LA RELAJACIÓN

## **6. EDUCACIÓN CONSCIENTE**

# SER FAMILIA CONSCIENTE

ENCARNAMOS MODELO

FLEXIBILIDAD RESPUESTAS

AUTOCONTROL REACCIONES EMOCIONALES

VISION MENTAL Y EMOCIONAL COMPARTIDA

## **Pautas autocuidado**

**ENTRENAMIENTO MENTAL, AUTOMENSAJES,**

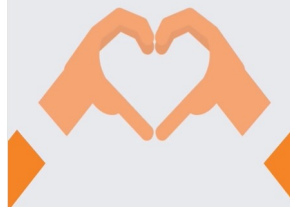
**MEDITACION, RELAJACION, ALIMENTACION,**

**CONEXIÓN NATURALEZA,**

**EJERCICIO REGULAR, LIBROS BUENA, MUSICA,  
AGENDAR RUTINAS Y HABITOS, APRENDER A  
OBSERVAR LAS SENSACIONES**



**CUIDA DE TI MISMO**



**ESTABLECE RELACIONES  
DE APOYO DENTRO Y  
FUERA DE LA FAMILIA**



**NUNCA PIERDAS LA  
ESPERANZA**



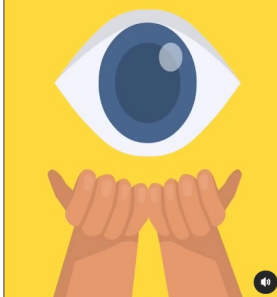
**ACEPTA QUE EL  
CAMBIO ES PARTE  
DE LA VIDA**



**LLEVA A CABO  
ACCIONES DECISIVAS**



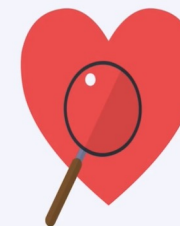
**CULTIVA UNA VISIÓN  
POSITIVA DE TI MISMO**

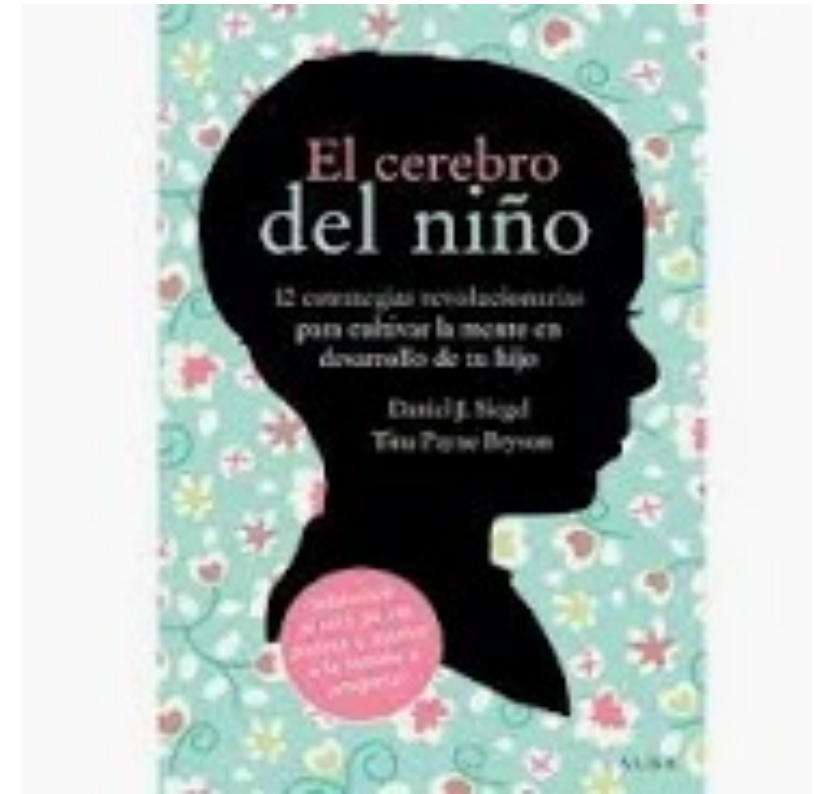
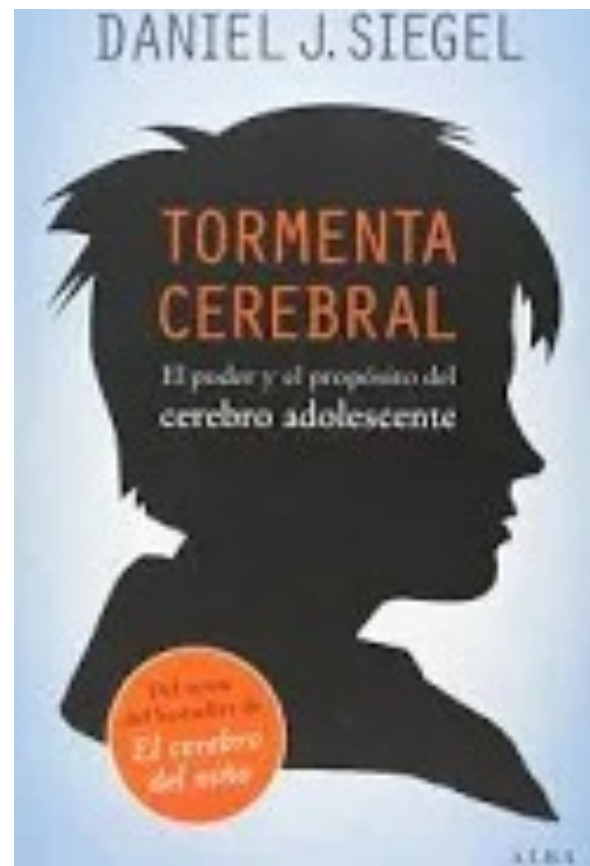
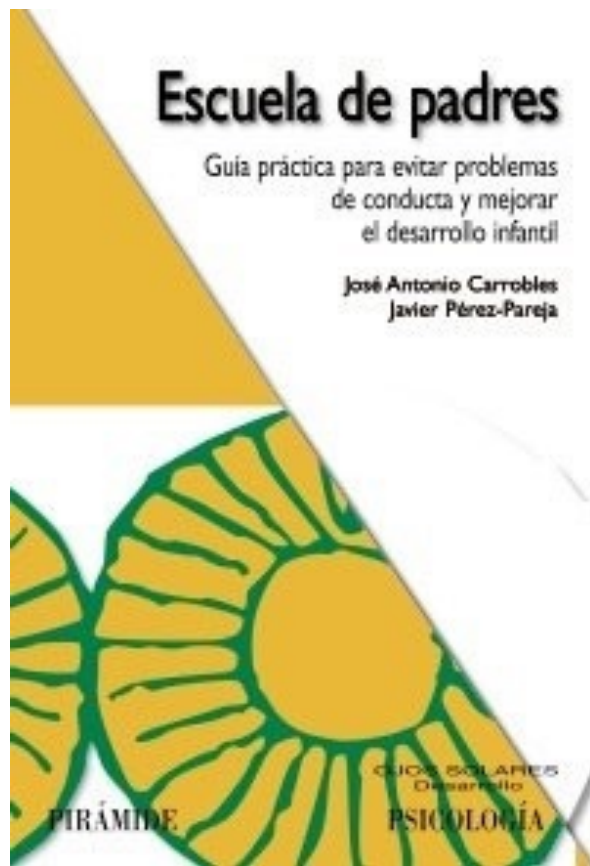


**EVITA VER LAS CRISIS  
COMO OBSTÁCULOS  
INSUPERABLES**



**BUSCA OPORTUNIDADES  
PARA DESCUBRIRTE A TI  
MISMO**





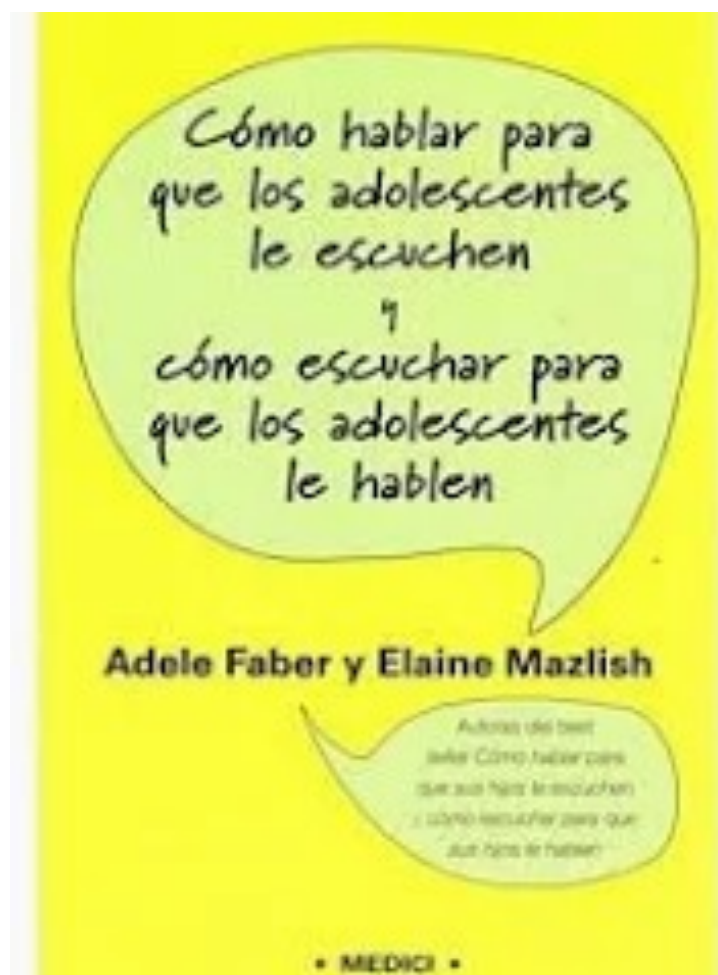
## BIBLIOGRAFÍA

---

FELIPE LEGANNELIER

# EL TRAUMA OCULTO EN LA INFANCIA

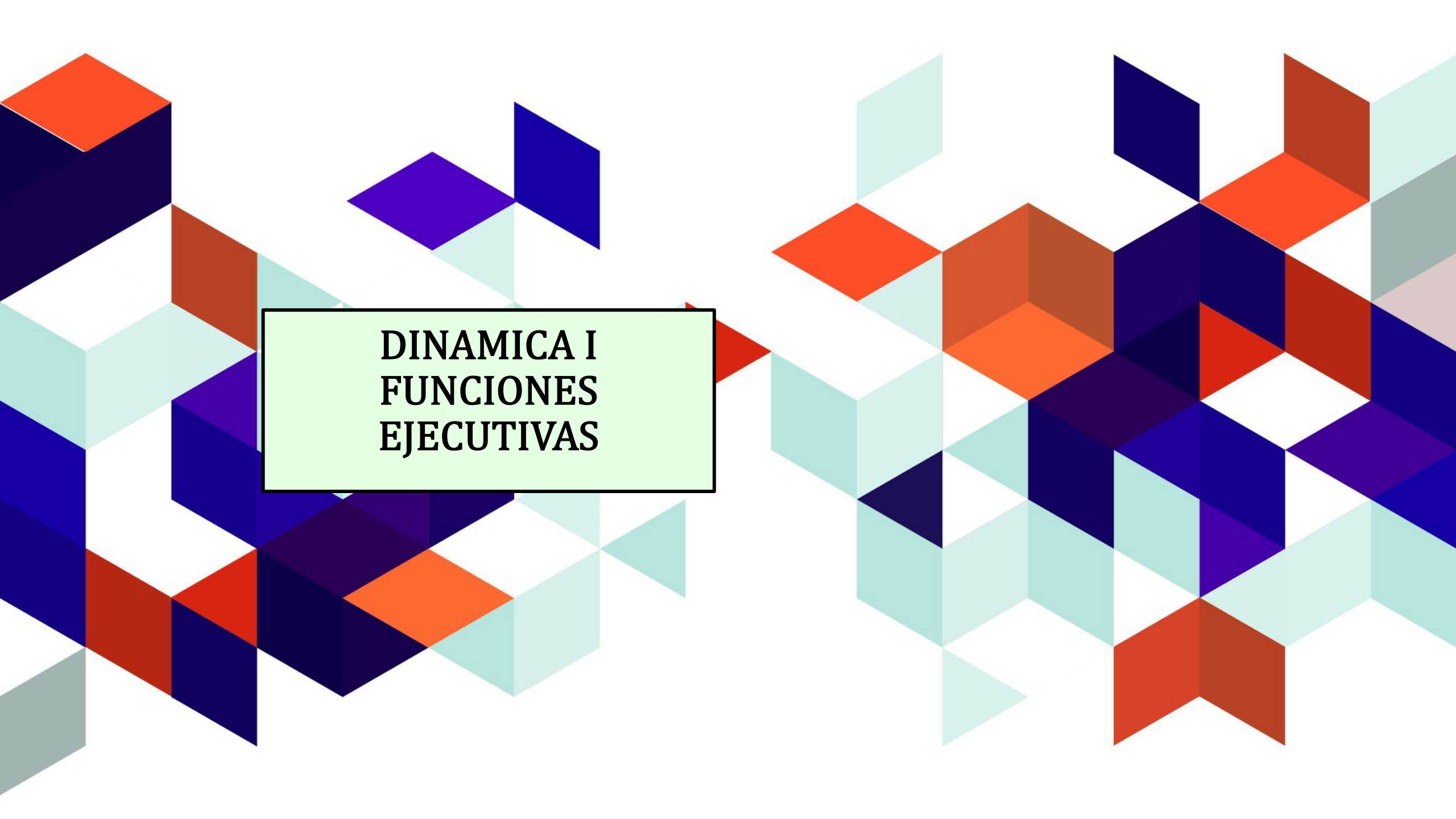
Guía científicamente informada para padres, educadores y profesionales





**Kokoro wo hirogete:**

**AMPLIA, AGRANDA TU CORAZON**




**DINAMICA I  
FUNCIONES  
EJECUTIVAS**

# OFRECER ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA FAVORECER LA INHIBICIÓN, LA ATENCIÓN, LA FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y LA MEMORIA DE TRABAJO

## PILI





**DINAMICA II**  
**¿COMO PROPORCIONAMOS**  
**INDICIOS DE SEGURIDAD**  
**RELACIONAL O CONEXIÓN SOCIAL?**

## DINAMICA III EL ICEBERG DE LA CONDUCTA





**DINAMICA IV – LA RESPIRACION  
AFECTUOSA**

**THE MINDFULL SELF COMPASSION  
WORBOOK 2018 Dra, Cristin Neff y  
Dr. Cristofer Germer**