GACETA DESARROLLO humano



S.O.S para padres

Comprender para acompañar:

estrategias para fortalecer el bienestar emocional de nuestros hijos

PAEP
PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

PODER JUDICIAL CIUDAD DE MÉXICO
SECRETARÍA EJECUTIVA DE ADMINISTRACIÓN OAJCDMX
RECURSOS HUMANOS OAJCDMX
DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA

DESARROLLO *humano*

DIRECTORIO

Dr. Sergio Fontes Granados
Secretario Ejecutivo de Administración

Mtro. Andrés Sánchez Hernández
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Director de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirector de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnica Especializada

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnica Especializada

Lic. Juana García González
Técnica Especializada

Lic. Haydeé Lugo Cervantes
Administrativa Especializada

Lic. Patricia Pérez Ramírez
Secretaria de Magistrado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnica Especializada

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativa Especializada

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativa Especializada

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía
Administrativa Especializada

Diseño Editorial
Dirección General de Gestión Tecnológica

ÍNDICE

5 EDITORIAL

6 REFLEXIÓN DEL MES

8 EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS

10 PSICOLOGÍA DE HOY

14 CONSTRUYÉNDONOS

18 AYUDÁNDONOS

24 SALUD

27 ENTRETENIMIENTO

28 REFERENCIAS

28 INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN

Editorial

Esta edición nos invita a reflexionar sobre una idea sencilla, pero fundamental: no necesitamos tener todas las respuestas para acompañar. Muchas veces, escuchar, validar y estar presentes pueden ser el primer paso para ayudar.

Porque comprender lo que viven nuestros hijos e hijas no significa evitarles las dificultades, sino enseñarles que pueden atravesarlas sabiendo que no están solos ni solas.

Es por ello que, en esta ocasión hemos preparado esta gaceta con la finalidad de recordar que nuestros hijos e hijas aprenden observándonos. La manera en que enfrentamos nuestros propios enojos, preocupaciones y frustraciones se convierte en un modelo para ellos. Por eso, acompañar emocionalmente también implica que nosotros, como adultos, aprendamos a reconocer nuestras emociones, pedir ayuda cuando la necesitamos y modificar nuestra conducta cuando nos equivocamos.

Te invitamos a que descubras en las siguientes páginas que acompañar a niñas, niños y adolescentes en su desarrollo emocional implica mucho más que procurar su bienestar físico y académico. Disfruta tu lectura.

Equipo PAEP

El faro *en la tormenta*



Lucas tenía diez años y una habilidad extraordinaria para convertir su frustración en tormenta. Cuando algo no salía como esperaba, las puertas retumbaban, los juguetes volaban y sus palabras se transformaban en dardos.

Su madre, exhausta tras cada episodio, solía preguntarse frente al espejo: «¿Qué estoy haciendo mal? ¿Cómo logro que deje de reaccionar así?». Su primera respuesta siempre era el castigo, la restricción inmediata o el grito que intentaba acallar al otro grito. Pero la tormenta solo se hacía más grande.

Un pajarito no canta porque tenga todas las respuestas, sino porque tiene una canción. Un niño no grita porque busque dominar la casa, sino porque su voz interior aún no sabe nombrar lo que le duele.

Una tarde, tras un examen reprobado, el volcán de Lucas volvió a hacer erupción. Lanzó la mochila al suelo y se encerró en su habitación con un portazo que sacudió los cuadros del pasillo. Su madre caminó hacia la puerta con la firme intención de reprender la grosería. Se detuvo con la mano en el picaporte, respiró hondo y decidió cambiar la pregunta que llevaba años haciéndose.

En lugar de pensar «¿cómo hago para que deje de comportarse así?», se dijo en silencio: «¿Qué estará tratando de decirme con este ruido?».

En lugar de irrumpir con una orden, abrió la puerta despacio. No hubo regaños por la mochila en el suelo ni discursos sobre el respeto. Lucas estaba sentado en el rincón, con las rodillas pegadas al pecho y los puños apretados, respirando agitadamente.

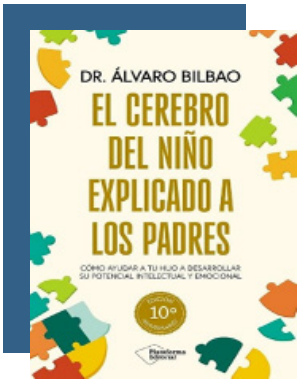
—Entiendo que estás muy enojado y triste por lo de hoy —dijo ella con voz firme pero pausada, sentándose en el piso a un par de metros de distancia—. Está bien sentir rabia, pero no está bien aventar las cosas. Aquí estoy si necesitas hablar, o si solo quieres que me quede en silencio a tu lado.

Lucas no respondió de inmediato. Pasaron unos minutos en los que solo se escuchaba el reloj de la pared. Poco a poco, los hombros del niño fueron bajando la guardia. La tensión de sus puños cedió. Descubrió que la puerta no se había cerrado para castigarlo, sino que alguien se había quedado adentro para acompañarlo.

Aquella tarde, la madre no resolvió los problemas de Lucas ni evitó que enfrentara las consecuencias de sus calificaciones al día siguiente. Sin embargo, le enseñó la lección más valiosa de su infancia: que no necesitaba estar feliz para ser aceptado, y que las tormentas se cruzan mejor cuando sabes que no las atraviesas solo.

Acompañar el desarrollo emocional de nuestros hijos no exige ser perfectos ni tener todas las respuestas. Significa aprender a ser el faro firme en medio de sus tormentas, recordando que detrás de cada conducta desbordada hay una emoción buscando ser escuchada, comprendida y guiada con amor y límites claros.

En librerías *y plataformas*



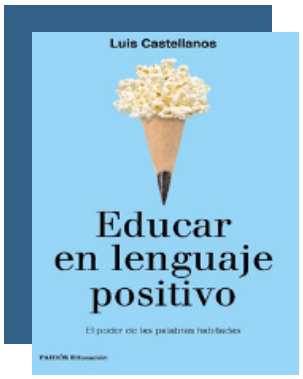
El cerebro del niño explicado a los padres / Álvaro Bilbao

Una lectura especialmente relacionada con el tema de esta edición. El autor utiliza explicaciones sencillas para acercarnos al funcionamiento del cerebro infantil y comprender por qué niñas y niños todavía necesitan del acompañamiento adulto para desarrollar recursos de regulación emocional.

Puede ser un buen punto de partida para preguntarnos si algunas conductas que interpretamos como “mal comportamiento” pueden estar relacionadas con habilidades que todavía se encuentran en proceso de desarrollo.

Educar en lenguaje positivo / Luis Castellanos

Las palabras que utilizamos con nuestros hijos pueden permanecer mucho tiempo después de que termina una conversación. Este libro invita a reflexionar sobre la manera en que hablamos y sobre el impacto que puede tener nuestro lenguaje cotidiano en la construcción de la autoestima, las relaciones y la forma en que los niños y adolescentes se hablan a sí mismos.



Intensamente 2



Una película que puede ser especialmente útil para conversar con niñas, niños y adolescentes acerca de las emociones. A través de sus personajes, la historia muestra nuevas emociones es la ilustración perfecta para entender el "terremoto" cerebral de la adolescencia. Visibiliza la llegada de emociones complejas como la ansiedad, la vergüenza y la envidia, siendo un recurso maravilloso para ver y dialogar en familia.

Wonder

Esta película permite reflexionar sobre la empatía, la aceptación, la convivencia y la importancia de mirar más allá de las apariencias. También puede abrir conversaciones sobre el impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás, especialmente durante la infancia y adolescencia.

Más que buscar “la enseñanza correcta” de una película, podemos aprovecharla para escuchar qué pensaron nuestros hijos, qué personaje les genera empatía y qué situaciones les hicieron sentir enojo, tristeza o preocupación.



La evolución del tejido emocional



"El niño no siente como el adulto ni piensa como él; su mundo emocional es una prolongación de su acción directa sobre la realidad."

Jean Piaget

Las emociones son el motor de la experiencia humana, pero su impacto, intensidad y manifestación varían drásticamente según la etapa del desarrollo. Cada etapa de la vida procesa, siente y regula su mundo emocional de una manera completamente única.

Históricamente, la sociedad ha construido un mundo diseñado por adultos y para ellos. En este esquema, la estabilidad emocional de los mayores se considera un asunto serio, mientras que el mundo afectivo de los niños y adolescentes suele minimizarse. Solemos ver sus crisis como "berrinches", "fases dramáticas" o "cosas de la edad". Sin embargo, las emociones en la infancia y la adolescencia no son un ensayo general para la vida adulta; son la estructura misma sobre la que se construyen la identidad, el cerebro y el futuro de una persona.

Es una realidad fundamental: los niños y adolescentes no son adultos en miniatura. Su cerebro está en desarrollo, por lo que sienten y expresan el mundo de una manera completamente distinta. La diferencia crucial radica en las herramientas: el adulto, idealmente, posee un córtex prefrontal desarrollado para regularse; el menor no posee un córtex prefrontal desarrollado.

El reconocimiento de las experiencias emocionales radica en que el sentido de bienestar de las niñas, niños y adolescentes no solo debe considerarse un aspecto a futuro, en el que se les prepara para su vida adulta, sino también como una condición presente en la que se garantiza su derecho como sujetos de una sociedad. Es por ello que la educación emocional es clave para lograr un desarrollo plenamente integral.

En este sentido, es necesario identificar las características del desarrollo emocional de las niñas, niños y adolescentes.

En la siguiente tabla se muestran las características de la infancia, elaborada por Cepa y Gallardo (como se citó en López Pereyra et al., 2021).

Edades	Características
3 años	☑ Empiezan a mostrar una capacidad limitada para ocultar sus verdaderos sentimientos. ☑ Son capaces de evaluar sus actuaciones como buenas o malas. ☑ Muestran signos evidentes de orgullo ante la realización de tareas difíciles y de vergüenza ante el fracaso. ☑ El lenguaje se convierte en el medio para expresar sus experiencias, emociones e inquietudes, fantasías e imaginación, elementos de gran importancia para la resolución de problemas y la comprensión de la realidad. ☑ Son conscientes de la elección de las personas y de las emociones que genera esa relación.
4 años	☑ Asocian ciertos acontecimientos con determinadas emociones (cumpleaños con alegría, perder con tristeza). ☑ Descubren nexos entre determinados acontecimientos y determinadas emociones. ☑ Aprenden acerca de las causas y consecuencias de los sentimientos. ☑ Para entender una situación con contenido emocional, establecen las explicaciones correspondientes a través de la emoción, por lo que el resultado para ellos es bueno o malo (posición dicotómica). ☑ Alcanzan niveles de madurez e introspección que les permiten determinar qué tipo de reacciones han de tener con otras personas y las consecuencias de estas; es en este momento cuando se observa lo que es la regulación emocional.

5 años	☑ Empiezan a utilizar un léxico emocional mediante términos como tristeza, miedo y enfado. ☑ Manifiestan rabia mediante expresiones verbales. ☑ En cuanto a la regulación emocional, cuando presencian discusiones entre sus padres, utilizan la distracción visual. ☑ Saben inferir correctamente, a partir de los movimientos corporales expresivos, si alguien está contento, enfadado o triste. ☑ Son capaces de explicar las emociones propias y las de los demás en términos de deseo y resultados.
6 años	☑ Se produce un acelerado aprendizaje de la expresividad emocional. ☑ Se presentan manifestaciones conductuales que implican estados emocionales, como hacer bromas a los compañeros o molestar intencionadamente. ☑ Comienzan a desarrollar el autoconcepto debido al gran progreso en el conocimiento de las emociones. ☑ Comienzan a interpretar sus emociones. ☑ Se dan cuenta de que podrán experimentar varias emociones al mismo tiempo.
7 años	☑ Comienzan a admitir que algunas situaciones pueden provocar más de una emoción, pero siempre teniendo en cuenta que una de ellas precede o sigue a la otra.
8 años	☑ Comienzan a comprender que hay ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos al mismo tiempo, aceptando primero la posibilidad de experimentar dos emociones parecidas y admitiendo, finalmente, el hecho de que determinadas situaciones pueden llegar a provocar emociones contradictorias.

Así pues, en la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se produce en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales. Esto supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento y, por lo tanto, se incrementan las habilidades para el procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis, 2004, como se citó en Colom Bauzá y Fernández Bennassar, 2009). Asimismo, la mayor capacidad para la introspección permite a los adolescentes examinar sus propias emociones.



De acuerdo con Ortiz (1999), en la adolescencia se presentan las siguientes características de los procesos emocionales:

Edades	Características
12 a 19 años	☑ Se tiene una mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y se hace mayor referencia a los estados mentales al explicar las propias emociones. ☑ Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen los estados afectivos, tanto negativos como positivos, en la manera de percibir a las personas y en la realización de actividades y tareas. ☑ Existe una mayor conciencia de que una misma persona puede generar simultáneamente emociones contradictorias, sin que esto anule los sentimientos de afecto o cariño hacia ella. ☑ Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a las características personales de los otros que pueden influir en la modulación de su respuesta emocional. ☑ El mayor desarrollo del pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee una mayor capacidad para indagar y recabar información sobre las personas al momento de inferir y explicar emociones complejas. ☑ La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor utilización de estrategias cognitivas para la modulación de los estados emocionales, así como con una mayor confianza en su capacidad para regular sus estados afectivos.

Es fundamental considerar que el desarrollo de dichas habilidades depende de un proceso formativo continuo. Por ello, la infancia y la adolescencia constituyen etapas cruciales para potenciarlas de forma conjunta con el entorno familiar. Esta colaboración es clave para consolidar una personalidad integral, entendiendo que la competencia emocional representa la aptitud del individuo para responder con efectividad ante escenarios específicos.

Mirar de frente las emociones de la infancia y la adolescencia es una alternativa para cambiar de paradigma y requiere que los padres desarrollen su propia madurez emocional. Esto implica aprender a escuchar activamente y a tolerar las emociones de los hijos sin querer repararlas de inmediato mediante pantallas o bienes materiales.

Acompañar emocionalmente no significa evitarles el sufrimiento ni sobreprotegerlos, pues las emociones son partes inevitables de la experiencia humana. El objetivo real es asegurarles que, sin importar cuán oscura sea la emoción que están experimentando, no tendrán que transitarla solos. Este acompañamiento de las emociones en la infancia y la adolescencia requiere una mirada libre de juicios y llena de paciencia. Reconocer que sus manifestaciones son diferentes de las nuestras no significa descuidar los límites, sino entender el origen de sus conductas. Al validar sus emociones hoy, se cultivan adultos compasivos, resilientes y mentalmente funcionales para el mundo de mañana.

Cuando acompañar también significa aprender



"Cuando un niño se siente seguro, se siente libre para explorar, aprender y crecer."

Carl Rogers

Ser madre, padre o persona cuidadora implica mucho más que procurar alimentación, educación y seguridad. También significa estar presente en los momentos en que nuestros hijos e hijas atraviesan emociones difíciles, cambios, conflictos o situaciones que pueden poner a prueba sus recursos para afrontar la vida.

Sin embargo, acompañar emocionalmente no siempre resulta sencillo. Como familia podemos sentir preocupación, miedo, impotencia o incluso frustración cuando no sabemos qué decir o cómo actuar frente a lo que nuestros hijos e hijas están viviendo.

Uno de los principales retos consiste en recordar que no necesitamos tener todas las respuestas para poder acompañar, ya que nuestra presencia, escucha y disposición para comprender son más significativas que cualquier consejo. Bien decía Frederick Douglass que *«es más fácil criar niños fuertes que reparar adultos rotos»*, y esa fortaleza emocional depende directamente de la co-regulación. En este proceso, los adultos actúan como espejos y refugios seguros para procesar emociones, en lugar de ser meros espectadores. Para fomentar niños y adolescentes resilientes, el adulto debe validar las emociones, ayudar a etiquetarlas y cuidar su propio bienestar para sostener la calma emocional.



¿Cómo entender el desborde en nuestros hijos?

Cuando un hijo rompe a llorar, grita, se encierra en su habitación o nos contesta con un portazo, nuestra primera reacción como padres suele ser pedir control: "¡Cálmate ya!". Sin embargo, la psicología y la neuropsicología nos recuerdan algo fundamental: pedirle a un niño o a un adolescente que se calme es como pedirle que maneje un coche antes de haber aprendido a encenderlo. Su mente, simplemente, todavía está en pleno proceso de construcción.

El neuropsicólogo Álvaro Bilbao (2015), explica que el cerebro humano aprende y se organiza imitando lo que ve. En los momentos de crisis, ya sea a los 4 o a los 14 años, los padres no somos jueces de su comportamiento; somos su principal refugio. Comprender qué les pasa por dentro cuando pierden el control es el primer paso indispensable para cambiar nuestra forma de reaccionar.

Para entender el malestar de nuestros hijos e hijas, imaginemos que su cerebro es como una casa en plena construcción. El sótano y el primer piso, donde se generan y sienten las emociones de forma intensa “como el enojo, el miedo, la frustración o la vergüenza”, ya están completamente edificados y operan a máxima potencia. En cambio, el tejado y el sistema de aislamiento, que se encargan de contener las tormentas, usar la lógica, planificar y mantener la calma, son los últimos en construirse. De hecho, esta planta superior no termina de techarse por completo hasta pasados los veinte años.

Involucra esta realidad en el día a día: en la infancia, este desequilibrio provoca las famosas rabietas. Cuando un niño pequeño se enoja, su lado emocional inunda la casa y apaga por completo su capacidad de razonar. No nos está desafiando ni intenta manipularnos; está viviendo una tormenta interna que las paredes de su pequeño cerebro no pueden contener por sí mismas.

En la adolescencia, el escenario cambia, pero la causa biológica es muy similar. Durante esta etapa, el cerebro experimenta una auténtica remodelación arquitectónica. Las hormonas disparan la intensidad de las emociones mientras que el área de la lógica se encuentra temporalmente "en obras". Un adolescente que responde de forma desproporcionada o se aísla no lo hace por fastidiar; su mente está lidiando con un terremoto de sensaciones que le cuesta muchísimo procesar en soledad.



El reflejo del adulto: La calma se contagia

Aquí es donde nuestro papel como padres se vuelve vital. Los seres humanos tenemos la capacidad de contagiarnos los estados de ánimo. Los hijos, sin importar su edad, leen constantemente nuestros gestos, nuestro tono de voz y nuestra postura para saber si el entorno es seguro.

Por eso, tanto el niño que llora en el suelo como el adolescente que se atrinchera en su cuarto necesitan "tomar prestada" la calma de sus padres para poder organizarse por dentro. Si respondemos a su desborde con un grito, un castigo impulsivo o con desesperación, su mente interpreta que la situación es verdaderamente una amenaza, haciendo que la tormenta dure más tiempo y se vuelva destructiva. Por el contrario, cuando logramos respirar hondo y mantener la serenidad, les enviamos una señal directa de que nosotros tenemos el control de la situación y que ellos pueden bajar la guardia.



Cambiar la mirada para conectar

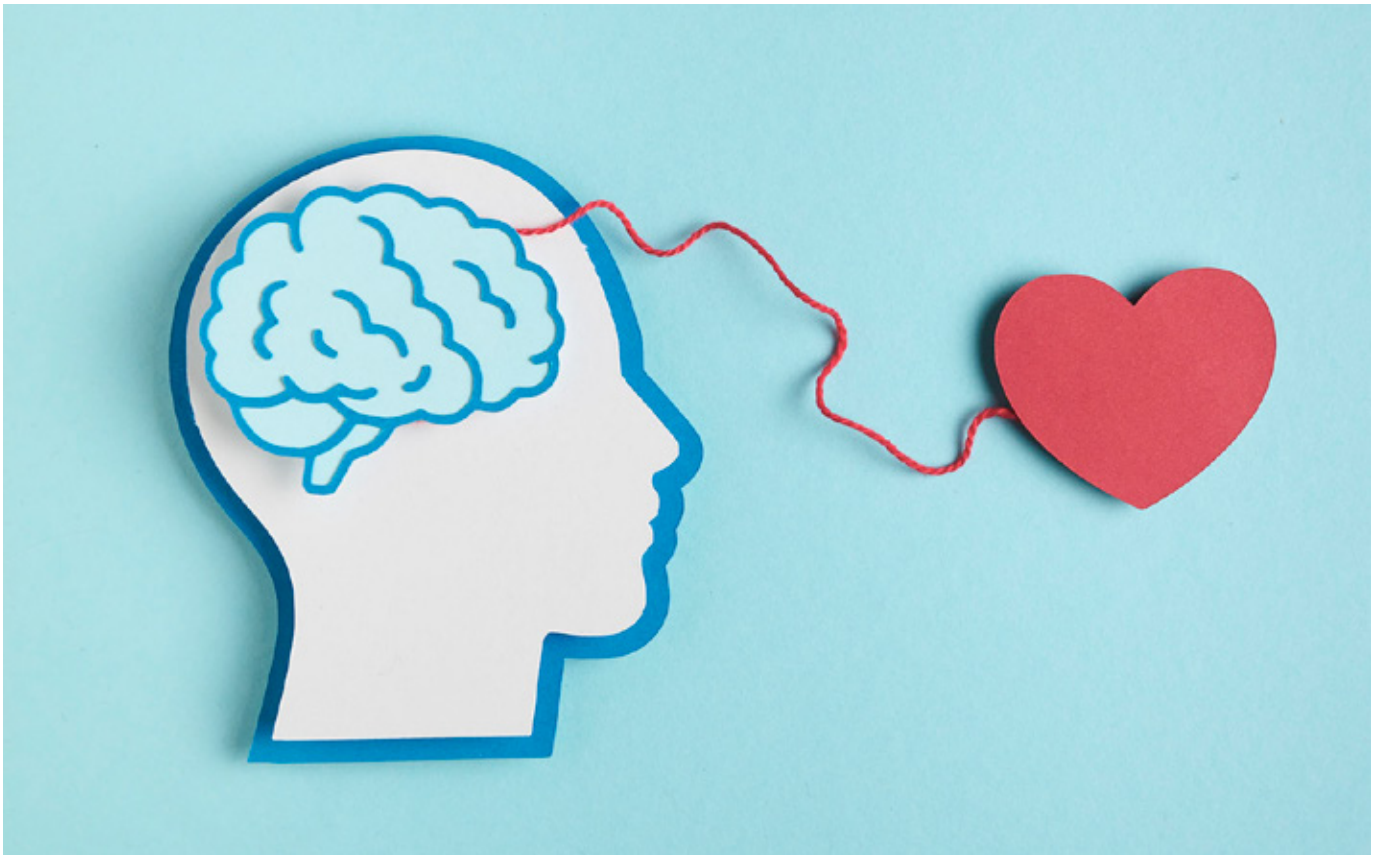
Para entender el bienestar emocional de nuestros hijos es importante empezar por cuestionar y cambiar nuestro sistema de creencias acerca de la crianza. Por ejemplo, en lugar de pensar "¿cómo hago para que se calle?" o "¿por qué me contesta así?", podríamos preguntarnos: "¿qué está sintiendo y qué sucede en su cerebro que no puede manejarlo en este momento?".

Aceptar que el llanto del niño y la distancia del adolescente son formas naturales en las que expresan su vulnerabilidad nos permite ver las crisis con empatía. Antes de que un hijo pueda aprender a controlar sus propias emociones, necesita tener la certeza absoluta de que sus padres y/o cuidadores son un puerto seguro, predecible y capaz de sostenerlo cuando su mundo interno se desmorona.

Convertirse en ese puerto seguro exige transitar de la reflexión a la acción intencionada. Fortalecer el bienestar emocional en la infancia y la adolescencia no es un proceso espontáneo; requiere de estrategias cotidianas y estructuradas que traduzcan esa mirada empática en herramientas prácticas de contención, comunicación y resiliencia.

"Educar la mente sin educar el corazón, no es educación en absoluto"

Aristóteles



Si bien es cierto que esta no es una gaceta sobre cómo criar y educar a los niños, niñas y adolescentes, es importante señalar que sí aborda la manera en que nos relacionamos con nuestros hijos e hijas y aquello que podemos mejorar en nuestra convivencia con ellos.

En este sentido, a continuación, presentamos algunas estrategias y/o técnicas que pueden ser de utilidad para fortalecer el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes.

Dibujando mis emociones

Este es un recurso maravilloso que sirve para regular y calmar las emociones fuertes. Se trata de dibujarlas mientras las estamos experimentando. Esto ayuda a reconectar el cerebro emocional con el cerebro racional. Además, nos permite detenernos, cambiar de actividad y "descargar" nuestra emoción de una forma sana y segura.



Solo debemos colocar un bote de colores y una libreta u hojas en un lugar accesible para los niños y niñas. Les comentamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten. Pueden garabatear o hacer dibujos más elaborados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez terminado, así como hacer más de uno si lo necesitan. Todo se vale.

TIP:
Es válido que los acompañemos mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos: "Vaya, ¿así es como estás de enfadado? ¡Eso es mucho!". "A ver, muéstrame cómo de enojado estás. ¡Wow!". "¿Sigues disgustado? A ver, haz otro dibujo... Bueno, parece que ya es menos, ¿no?".

El diario de mis emociones



En adolescentes, esta actividad es muy funcional, ya que, en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, podemos utilizar la escritura expresiva como un buen recurso. Consiste en hacer una especie de diario en el que intentaremos realizar un pequeño resumen del día, empezando por las cosas que "me gustaron" y dejando para el final "lo que no me gustó". Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos y cómo actuamos.

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta y, después, de manera individual. El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros y la manera en que solemos actuar. Además, nos da la oportunidad de detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

El cubito de hielo

Un recurso muy bueno para que los niños y niñas se relajen es practicar cada noche esta actividad. Consiste en guiarles en la siguiente meditación:



“Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Siente la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentando. Despacio, ve soltando la tensión, pues te estás derritiendo. Poco a poco, ve extendiendo el cuerpo hasta quedar acostado, a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate; ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes”.

TIP:
Cuando haya enojo, alguna tensión o preocupación, puedes recordarle que está como el cubito de hielo y que, si cierra los ojos, puede observar cómo sale el sol y derretirse mientras se relaja y suelta toda esa tensión que tiene.

Rincón de la calma

Es un lugar físico al que el niño o niña puede acudir cuando se siente desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad. Es un espacio seguro y acogedor, diseñado para ayudarle a reconocer, expresar y regular sus emociones cuando se siente abrumado.



Fomenta la autorregulación, ya que permite reducir la intensidad de emociones fuertes como la ira, la frustración o la tristeza. Es importante reconocer que este rincón no es un castigo, ya que no busca aislar ni avergonzar, sino ofrecer un “refugio voluntario” para recuperar la tranquilidad. Se trabaja con la autonomía y la autoescucha.

Podemos utilizar una alfombra suave, cojines, mantas o una pequeña casita de tela, a modo de “refugio”; botellas “de calma” (con agua y brillantina), pelotas antiestrés, plastilina, juguetes sensoriales y/o cuentos sobre las emociones.

Explica, en un momento de tranquilidad, cómo y cuándo pueden acudir al espacio. Ubícalo en una zona tranquila, lejos del ruido excesivo. Es importante que, al principio, funciones como guía para que el niño o niña entienda el propósito de calmarse antes de buscar soluciones al conflicto. Una vez que esté más tranquilo, establece un diálogo sobre aquello que lo hizo sentir de esa manera, brindándole escucha, acompañamiento y comprensión.

Escenificar conflictos

Los juegos de roles o pequeñas representaciones teatrales ayudan a que los niños y niñas practiquen la resolución de conflictos y se pongan en el lugar de otros, desarrollando mayor empatía hacia quienes les rodean. De este modo, cuando se encuentren en la misma situación (o en una parecida), tendrán más recursos para afrontarla con éxito y serán más conscientes de las emociones y sentimientos que pueden experimentar.

Del mismo modo, si el niño o niña debe afrontar una situación nueva que le provoca angustia o miedo, es muy recomendable escenificarla tantas veces como sea necesario para adquirir mayor confianza y fortalecer su seguridad.



Técnica de la tortuga



Podemos explicarle al niño o niña el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede. Así, cuando esté enojado o molesto y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando o gritando), puede acordarse de la tortuga y actuar como ella. Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario para relajarse y detenerse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a sí mismo o misma.

Si practicamos varias veces la técnica, con el tiempo serán capaces de aplicarla cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.

El cuento de la tortuga es el siguiente:

"Había una vez una tortuga llamada "Tortuguita" que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir a la escuela, porque pasaban muchas cosas que le hacían enojarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Solo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con sus compañeros, compañeras y con la profesora.

Después se sentía muy mal y triste. Un día encontró a una tortuga mayor que le dijo que quería ayudarla.

—Te contaré un secreto.

—¿Cuál? —preguntó Tortuguita.

—Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, gritos y rabietas.

—Pero, ¿qué es? —insistió Tortuguita.

—Es tu caparazón —respondió la vieja tortuga—. Puedes esconderte dentro de él cada vez que te vayas a enojar, gritar, molestar, insultar o pelear. Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

—¿Y cómo se hace? —preguntó de nuevo Tortuguita.

—Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: "Estoy más tranquila, no voy a reaccionar ahora, no voy a lastimar a nadie".

A continuación, Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

—¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente, Tortuguita se fue al colegio y, en un momento de la mañana, empezó a enojarse porque un compañero le había dicho una cosa y, antes de llorar, patalear e insultar, pensó: "He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón".

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta y ningún grito. La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba".

Respondiendo



La manera en que nos comunicamos con los niños, niñas y adolescentes es fundamental, pues nuestras palabras llegan e influyen profundamente en su vida presente y futura. Debemos esforzarnos cada día por establecer una comunicación respetuosa y con bases sólidas. Los niños, niñas y adolescentes necesitan saber que valoramos sus emociones y sentimientos, que nos interesan sus opiniones y que respetamos sus decisiones, porque son personas importantes para nosotros.

El problema es que, normalmente, cuando les preguntamos qué tal les fue en su día, suelen contestar con un "bien" o tal vez con algo más. En este caso, te sugerimos una serie de preguntas abiertas con las cuales la situación suele cambiar bastante.

Por ejemplo: ¿Qué fue lo más divertido que hiciste hoy en la escuela? ¿Qué no te gustó tanto? Puedes hacer más preguntas de este tipo, en las que compartan contigo más que una respuesta corta. Inténtalo; verás que son ideales para mejorar la comunicación entre ustedes, porque con ellas se dan cuenta de que los valoramos, se sienten mejor consigo mismos, aprenden a escuchar, a preguntar y a interesarse por los demás; aprenden que sus opiniones importan y se sienten más respetados. Asimismo, se hacen más responsables de sus actos y sus pensamientos.

RECUERDA:
Todos queremos que nos respeten y nadie aprende a respetar si no es respetado.
"La forma en la que hablamos a nuestros hijos se convierte en su voz interior".

La lista de las opciones

Esta es una herramienta estupenda que ayuda a las niñas, niños y adolescentes a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la tristeza y/o la frustración.

Simplemente debemos sentarnos con ellos en un momento relajado, cuando estén receptivos, para elaborar una lista con las cosas que pueden hacer cuando se enojan. Por ejemplo, en lugar de gritar o pegar, pueden buscar otras alternativas. Es como una "lluvia de ideas". Es importante que dejemos que ellos participen activamente y que procuremos solo acompañarlos, sin darles las soluciones.



Luego, escribiremos las opciones en una lista que pegaremos en un lugar que esté a su alcance. Cuando el niño, niña o adolescente se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su "lista de opciones" para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica.

TIP:
Aprovecha mientras hacen la lista para recordarles que todas las emociones son válidas y valiosas, que deben expresarse, pero que debemos esforzarnos por encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a nosotros mismos.

Como lo menciona Castellanos (2017): "Me interesan muchísimo nuestras flaquezas y nuestra profunda humanidad porque en ellas se encuentran nuestras posibilidades… Nuestro imprevisible lado humano es la mayor fuente de información en nuestra vida para ser felices". Y es que, justamente, es en nuestra propia experiencia donde habitan las formas para reenfocar nuestras maneras de expresión, propias y ajenas, especialmente cuando nos referimos a los niños, niñas y adolescentes a nuestro cuidado.

De ahí la importancia de que no dudes en realizar, por y para ti mismo o misma, las actividades anteriores.

Desarrollo de la consciencia corporal *a través del juego*



Brindarte espacios para el autocuidado diario a través de la práctica de yoga (o de otras técnicas y actividades que lleven a tu sistema nervioso al equilibrio) es una invitación para que los integrantes de la familia se sumen y sea un recurso cotidiano en su vida. Ellos pueden aprender a respetar esos espacios y, a la vez, de forma progresiva, querer ser partícipes.

De inicio, cuando hay resistencia en algún miembro de la familia, resulta favorable plantear la práctica como un juego, sin añadir la etiqueta “yoga”, liberando la exigencia que puedan sentir. Lo importante es el momento y compartir las experiencias que vayan surgiendo, pasar tiempo de calidad con ellos, lo que nutrirá a toda la familia.

Comienza con prácticas con una duración de entre 20 y 30 minutos, ya que es el periodo de tiempo en el que podemos captar la atención de los más pequeños, mediante dinámicas, juegos y cuentos, para que se diviertan y quieran repetir.

- Vamos al terreno corporal. Es importante tomarte un tiempo para poder notar en qué parte de tu cuerpo se siente la emoción, es decir: ¿Cuándo te sientes enojado? ¿En qué zona de tu cuerpo puedes sentir esta emoción? ¿Cómo es tu respiración? ¿Es lenta o agitada? ¿Tu cuerpo se siente suave o más bien contraído? ¿Sientes control sobre lo que dices y haces?

Y así, exploren cada una de las emociones. Asociar cada una de ellas con las sensaciones en su cuerpo les brinda mayor oportunidad para saber cuándo esa emoción está llegando a ti.

- Una vez identificada la emoción, ahora correlaciona las posturas o asanas que se trabajan en la práctica de yoga con dicha emoción. Te doy un ejemplo:

Postura del árbol o Vriksasana: se practica cuando la mente se percibe dispersa. Aquí, la activación de los grupos musculares para sostener la postura favorece la atención y la concentración.

Postura de gato-vaca: para liberar tensión al darle movilidad a la columna y, al mismo tiempo, integrar la respiración para llevarlo hacia la calma.

Postura de la mariposa: para favorecer la flexibilidad, la fluidez con el movimiento y, con ello, la ligereza en el cuerpo.

Y una de las favoritas en la práctica con niños y niñas, es la **postura del León**, en la cual, imitando el rugir del león, se puede liberar, con esa fuerza, por medio de una inhalación profunda y una exhalación por la boca, la tensión y el enojo. Si lo piensas, hay una sensación de liberación cuando lo haces también como adulto.



- ☑ En cuanto a las técnicas de respiración consciente, la respiración apoya al equilibrio de tu sistema nervioso, activando el nervio vago, al ser practicada con constancia y con una orientación terapéutica adecuada.

Pueden colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen para sentir los movimientos en su cuerpo con la respiración.

Inhala como si olieras una flor y exhala como si quisieras apagar la velita de tu pastel de cumpleaños.

Esto apoya la idea de poder hacer una pausa, tomarse un tiempo antes de reaccionar de manera impulsiva ante los acontecimientos que la vida nos presente.

- ☑ Y, al final, abrir un espacio en el cual padres e hijos puedan compartir cómo se sintieron.

¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Algo les generó incomodidad? ¿Y notó cierta resistencia?

Reflexionar juntos sobre qué pueden hacer al sentirse enojados o tristes, expresar su necesidad de una manera clara y con respeto.

Finalmente, es un trabajo en conjunto y una buena oportunidad para dar paso a la vulnerabilidad y enseñarles que toda emoción es válida si se permiten un espacio para sentirlas, observarlas y saber que estas son transitorias. De esta manera, la práctica de yoga se convierte en un puente entre las sensaciones corporales, las emociones y la comunicación, no solo en familia, pues también permea en el ámbito social de cada miembro de la familia.



ENTRETENIMIENTO

1. MAPA DE CARAS (CONEXIÓN INTERIOR)

Colorea la cara que representa cómo te sientes hoy.



2. ¿POR QUÉ TE SIENTES ASÍ? (REFLEXIÓN)

1. **CONÉCTATE:** Cierra los ojos y respira hondo por un momento.
2. **PREGÚNTATE:** ¿Qué situaciones o pensamientos me han hecho sentir así?
3. **ENCUENTRA LAS PALABRAS:** Trata de usar palabras que describan tu emoción (ej. feliz, estresado, agradecido).

Mi por qué: _____

No es necesario una respuesta larga. Lo importante es transmitir un mensaje constante:

"NUESTRAS EMOCIONES IMPORTAN. ESTAMOS AQUÍ PARA CONECTARNOS."

3. COMPARTE Y APRENDE (CONVERSACIÓN)

"ME INTERESA LO QUE SIENTES Y ESTOY AQUÍ PARA ESCUCHARTE."



1. **ESCUCHA CON ATENCIÓN:** Cuando otros compartan, escúchalos sin juzgar.
2. **REFLEXIONA EN CONJUNTO:** ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente hoy?

REFERENCIAS

Bilbao, Á. (2015). El cerebro del niño explicado a los padres. Plataforma Editorial.

Castellanos, L. (2017). Educar en lenguaje positivo. El poder de las palabras habitadas. Editorial Paidós.

Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 235-242. Recuperado de: https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/14

González, M. (2025). No hay niños difíciles: Cómo abordar las rabietas de tus hijos según su temperamento. Editorial Zenith.

López Pereyra, M., Armenta Hurtarte, C., Gómez Vega, M. del P., y Puerto Díaz, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 1(2), 53–70. Recuperado de: https://dehesa.unex.es/server/api/core/bitstreams/d6acef84-84f9-4654-ab22-1f76fded49d7/content

Ortiz, M.J. (1999). El desarrollo emocional. En F. López et al. (Coord.). Desarrollo afectivo y social. Pirámide.

INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN A CARGO:

Licenciada en Psicología. Diana Martínez Sánchez.
Licenciada en Psicología. Claudia Erika Rivera Velázquez.
Instructora de Yoga empresarial y terapéutico. María Vianey Vidal Zúñiga.
Licenciada en Psicología. César Manuel Ruiz Pedraza.
Licenciada en Psicología. Denis Yocelin Benítez Buendía.

GACETA DESARROLLO humano

PJCDMX
PODER JUDICIAL
CIUDAD DE MÉXICO

RECURSOS HUMANOS
OAJCDMX

GACETA DESARROLLO HUMANO
Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS