

# Cómo acompañar el desborde emocional de tu hija o hijo

No es un capricho ni un berrinche, sino un reflejo de emociones intensas. Apoyar a tu hija o hijo en estos momentos fortalece su confianza y, con paciencia, puedes transformarlos en aprendizajes.

## Antes del desborde



0 a 12 años

- **No te lo tomes personal:** reconoce que es una reacción pasajera y completamente natural para su edad.
- **Recuerda que está creciendo:** su capacidad para controlar impulsos y emociones está apenas construyéndose en su cerebro (y lo estará hasta la edad adulta).
- **Anticipa lo que viene:** comunícale con tiempo los cambios (“en cinco minutos nos ponemos los zapatos para salir de casa”).
- **Ofrece opciones:** mantén la firmeza, pero déjale elegir dentro de ciertos límites (“puedes usar estos zapatos o estos otros”).
- **Redirige:** invítale a enfocarse en una alternativa que sí esté permitida. Evitando repetir “no” y decir qué sí puede hacer.
- **Evita juzgar, burlarte, ignorarle o abandonarle:** todo esto daña su confianza y la conexión contigo.
- Seguramente lo que necesita es un abrazo. ¡Este tipo de contención previene los berrinches!



13 a 17 años

- **No te lo tomes personal:** entiende que su reacción no es un ataque, sino parte de su proceso de crecimiento y autonomía.
- **Recuerda que es una fase:** ya no es una niña o un niño, pero su regulación emocional aún está madurando hasta la edad adulta.
- **Anticipa lo importante:** explícale con claridad lo que ocurrirá (“hoy tenemos una reunión familiar a las 6”).
- **Ofrece opciones:** dale un margen de decisión dentro de los límites (“elige entre estas dos tareas del hogar para hacer hoy”).
- **Redirige:** enfoca la energía hacia lo que sí puede hacer, evitando repetir “no puedes” una y otra vez.
- **Evita juzgar, regañarle, sobreanalizar o discutir en ese momento, burlarte o ignorarle:** todo esto daña su confianza y la conexión contigo.
- Seguro necesita sentirse acompañado y escuchado.



0 a 12 años

- **Mantén la calma:** respira profundo y regula tus emociones para acompañarle mejor.
- **Nombra lo que siente:** ponle palabras a sus emociones (“parece que estás enojada o enojado”).
- **Ofrece contención:** un abrazo o tu simple presencia pueden tranquilizar mucho más que las palabras.
- **Establece límites:** si hay riesgo de que se lastime, acompáñale con serenidad hacia un rincón de calma.

## Durante el desborde



13 a 17 años

- **Mantén la calma:** tu tranquilidad le da el ejemplo que necesita.
- **Nombra el sentimiento:** “Te noto frustrado, ¿quieres hablar de eso?”
- **Muestra tu apoyo:** con palabras o gestos, hazle sentir tranquilidad, haciéndole saber que estás presente.
- **Establece límites:** hazle saber que estás ahí para él o ella, no se vale faltar el respeto o hacer o hacerse daño. Si siente enojo o frustración puede salir a caminar, pegar a una almohada, escuchar música, respirar, etc.

## Después del desborde



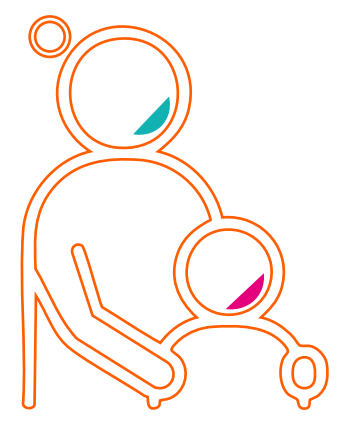
0 a 12 años

- **Enseña:** hablen sobre lo que pasó y sobre cómo expresar emociones de forma sana.
- **Invita a la reflexión:** anímale a que proponga alternativas para manejarlo mejor la próxima vez.
- **Repara:** promueve acciones como disculparse, recoger o reparar.



13 a 17 años

- **Enseña:** platica sobre lo sucedido y las formas sanas de expresar emociones.
- **Invita a la reflexión:** anímale a que proponga alternativas para manejarlo mejor la próxima vez.
- **Repara:** promueve acciones como disculparse o corregir cualquier daño causado a otros o al entorno.



## Y recuerda: ten paciencia

Guiar con amor un desborde emocional fortalece el lazo con tu hija o hijo. Si necesitas más apoyo, acudir a un profesional es una gran opción.

¡Forma parte de *Crianza con Conciencia Positiva (CC+)* y acompaña a tu hija/o a descubrir el mundo!



Envía la palabra “socios” por WhatsApp al 56 5100 6984 y recibe gratis consejos prácticos sobre crianza.

Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconciencia>