

# UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO- JUVENIL (USMIJ AGCPSM)

## REGULACIÓN EMOCIONAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Dirigido a Profesionales**

**M<sup>a</sup> Victoria Sánchez López**  
**F.E.A. Psicóloga Clínica. Unidad de Salud Mental**  
**Infanto-Juvenil Carabanchel-Usera.**  
**Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.**

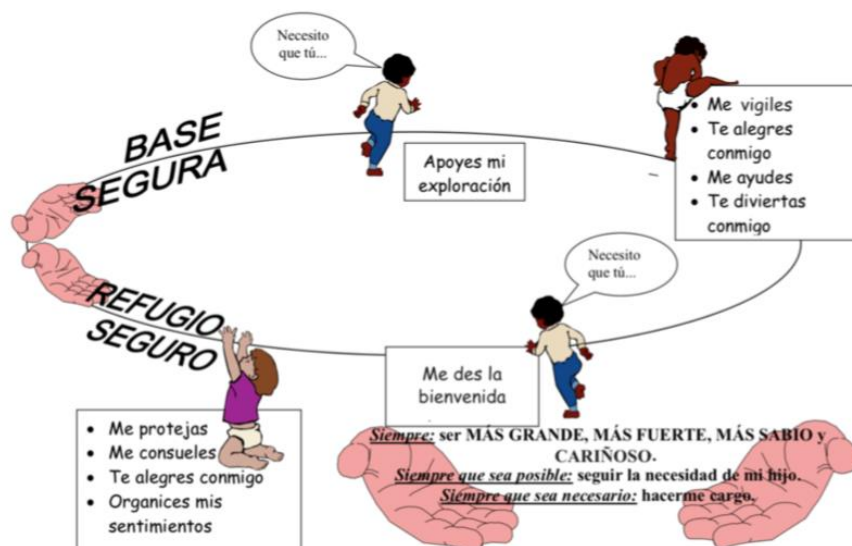
Vamos a presentar en este texto algunas ideas que pueden ser útiles para ayudar en la regulación emocional en población infanto-juvenil.

Para ello vamos a presentar dos conceptos que nos pueden ayudar: **Círculo de seguridad parental** y **Ventana de tolerancia emocional**.

## 1. Círculo de seguridad parental

Este concepto da herramientas de relación para entender las necesidades de nuestros hijos creando una seguridad duradera en ellos y satisfacción en los padres. En este sentido se trata de una relación jerárquica: es el adulto el que cubre necesidades, no el niño el que cubre necesidades en los adultos. Somos los adultos los que tenemos que dar seguridad a los hijos, y para ello, hay varias necesidades básicas que necesitamos cubrir: ser su base segura y su refugio seguro, a la vez que nos encargamos de establecer normas, límites y organización.

Como vemos en el gráfico, en el círculo se pueden diferenciar la parte de arriba (base segura) y la de abajo (refugio seguro), y unas manos que sostienen ambas cosas. Estas manos representan la figura de los adultos, las figuras de apego. Serán los padres y otros familiares, también pueden ser los profesionales de la enseñanza y sanitarios.



Cooper, Hoffman y Powell (2000).

---

Los niños/adolescentes van a oscilar dentro de este círculo. Dependiendo si están en la parte de arriba o la de abajo, las necesidades que tienen son diferentes. Podemos diferenciar tres necesidades básicas de apego:

I. Libertad y confianza para conocer y explorar su mundo (salir del círculo).

Sentirse a salvo y apoyado es lo que necesita un niño para descubrir su mundo. Explorar implica jugar, aprender, desarrollar habilidades, relacionarse,

La autonomía pone a prueba la fuerza, equilibrio y entusiasmo para manejarse solo y ayuda a conformar el sentido de competencia y eficacia, que se relaciona con la autoestima.

Tarea del adulto: ser base segura. Los niños/adolescentes necesitan saber que la exploración será estimulante. El adulto debe animar, alegrarse, supervisar (ajustado a cada edad) y disfrutar con ellos, ofreciéndoles ayuda cuando lo necesitan, preparados para vivir nuevas aventuras.

Dependiendo de la edad necesitarán más cercanía física de la figura de apego o más espacio/distancia.

*“La madre amorosa enseña a su hijo a caminar solo. Está lo suficientemente lejos de él...pero extiende sus brazos hacia él e imita sus movimientos para que el niño pueda creer que no está caminando solo... Y sin embargo, ella hace mucho más: su cara se ilumina como una recompensa, un estímulo. De este modo, el niño camina solo con sus ojos fijos en el rostro de su madre, no en las dificultades del camino... Se apoya a sí mismo gracias a los brazos de la madre, que en realidad no lo sostienen, y constantemente se esfuerza en avanzar hacia el refugio del abrazo maternal, sin suponer que en el mismo momento en que está haciendo hincapié en necesitarla... ya está caminando solo” (Kierkegaard, 1846, citado en Sroufe en 1979 pg 462).*

II. Sentir la seguridad de que cuando lo necesite puede volver a nosotros y recibirá protección y consuelo (entrar en el círculo).

La necesidad cambia ya que están experimentando estados emocionales intensos que no saben manejar (nervios, enfado, rabia, tristeza, miedo...). Esto activa su sistema de apego y necesitan por parte de los adultos que ayudemos a bajar su temperatura emocional y rellenemos su “taza emocional” y para ello deben sentir que tienen un sitio al que volver.

---

Tarea del adulto: hacerles saber que estamos encantados con que haya vuelto, conexión, comprensión, que les protejamos, consuelo, contacto físico si se tolera, calma y que organizamos su experiencia emocional (poner palabras a lo que ha ocurrido). Una de las primeras formas de transmitir todo esto es con la mirada, si es de acogimiento, ya que reflejará nuestra intención. También la entonación. Desde luego, si pretendemos que la interacción transmita apoyo y tenga lugar la co-regulación de la activación fisiológica, será necesario que haya señales de seguridad y confianza: funcionará como una llave que encaja para abrir una cerradura.

El adulto puede observar si hay algún tipo de emoción del hijo que le cueste más gestionar, que le genere incomodidad o que no suela percibir (la tristeza del niño, el enfado, el miedo, la inseguridad...). A lo mejor hay emociones que no estamos acompañando con la misma soltura. El adulto debe medir sus reacciones.

Es importante que ningún niño sea invisible, todos visibles y cuidados.

*“Tita, háblame. Estoy asustado porque está muy oscuro. Su tía entonces le preguntó: ¿cómo te pueden ayudar mis palabras si no me puedes ver? A lo que el niño respondió: No importa, si me hablas se enciende la luz”* (Freud, 1905, pg 224).

### III. Que su cuidador se haga cargo de una forma cariñosa (ser manos en el círculo)

Resumiendo, la clave como padres es que nos mantengamos fuertes y cariñosos, mientras les alentamos a que salgan al mundo y encontrar la forma de estar disponibles y darles la bienvenida cuando vuelven a nosotros.

Hay cosas que nos dificultan o impiden ver las necesidades que se van activando en nuestros hijos, como piedras en el camino, a veces tienen que ver con cómo nos han influenciado nuestras propias experiencias, que quedan en un almacén de emociones, imágenes, sensaciones corporales y creencias, que pueden suponer obstáculos para la crianza.

No siempre entendemos qué buscan los niños: a veces sólo vemos su comportamiento y si nos cuesta entenderlo reaccionamos a lo que vemos. Si podemos ver más allá de la conducta podremos ver cosas antes no visibles a simple vista, como si usáramos una lupa.

Durante el confinamiento es más probable que en una primera etapa los menores hayan permanecido más en la parte de arriba del círculo (lo nuevo, no ir a clase, aventura, jugar, explorar...), y conforme hayan pasado los

---

días hay una tendencia a estar en la parte de abajo (nerviosos, preocupados, agobiados...). En este sentido, es más probable encontrarse fuera de la ventana de tolerancia emocional (\*ver siguiente apartado).

Como decíamos antes, los menores van oscilando dentro del círculo, dónde y cómo se encuentran no es un capricho, no es intencional, no es porque sean egoístas, depende de las necesidades que se activen de forma automática. Y necesitan nuestra ayuda como adultos.

Es recomendable, siempre que se pueda, seguir la necesidad del niño, si bien a veces me tengo que hacer cargo. Por ejemplo, si mi hijo tiene la necesidad de jugar 8 horas en el parque y sólo disponemos de 1 hora, ahí me tengo que hacer cargo y poner un límite, o si mi hijo quiere tomar 5 trozos de tarta o estar con el móvil toda la noche. O si mis hijos se están peleando y haciendo daño (agresiones, humillaciones) o si hay riesgo para su salud.

Otro ejemplo: puede ocurrir que una madre/padre esté atendiendo una llamada telefónica importante y en ese momento su hija le reclama su atención porque necesita jugar acompañada. Ahí un mensaje que se puede dar es: “Ahora mismo no puedo atenderte, en cuanto pueda estoy contigo”: esto significa “me doy cuenta de tu necesidad y será atendida, no ignorada”, “no estoy disponible en este momento, pero pronto lo estaré”. Si esto pasa de forma ocasional no tendrá efectos negativos, si el niño con mucha frecuencia encuentra esta respuesta, sí puede ser más problemático: activación de ansiedad, pensar que no le importa a nadie, que no le quieren... Cuanto más pequeños son, más disponibilidad necesitan del adulto.

Volviendo al Círculo de seguridad, siempre habrá indicadores de en qué lugar del círculo están y por tanto, sobre qué necesitan, a veces serán señales muy evidentes y a veces más sutiles. En la medida en que sepamos traducir de forma correcta las señales, tendremos más éxito en nuestra tarea de ser base y refugio seguro. Esto es importante, porque supondrá poder ofrecer un apego seguro a los niños. Su confianza en nosotros crecerá si aprendemos a identificar sus necesidades. Como las necesidades nunca desaparecen, aprender a leer las señales nos ayuda a entender mejor y cubrir las necesidades de las personas que conocemos de todas las edades, incluso las nuestras propias.

Si hacemos una lectura incorrecta o nos perdemos las señales podemos generar dolor y frustración. Por ejemplo, es molesto y agobiante que cuando necesitamos explorar estén demasiado cerca nuestro o criticando o transmitiendo miedo, y es doloroso cuando necesitamos cercanía y apoyo emocional y recibimos distancia y nos sentimos solos. Las “manos” procuran no ser: agresivas, ausentes, negligentes e intrusivas.

---

Saber que las figuras de apego están disponibles cuando nos sentimos perdidos, confundidos o fuera de control genera seguridad y confianza en que puedo contar con ellos para resolver la situación, juntos. Y cuando este proceso se repite una y otra vez, la co-regulación, lo voy internalizando y voy adquiriendo experiencias en la auto-regulación. Esta capacidad va creciendo conforme crecen los niños, nutriéndose de ello en las distintas etapas de la vida.

Un apego seguro es el pilar más importante que le podemos ofrecer a nuestros hijos.

**Efectos del apego seguro:**

- Sensación de confianza y bienestar
- Adecuado desarrollo psicomotor
- Capacidad de expresión y regulación emocional
- Más creatividad
- Rendimiento: mejores resultados en el colegio y productividad laboral, obtienen antes promociones
- Mejores relaciones: más íntimas, gratificantes y duraderas a lo largo de la vida, alianzas inteligentes
- Mejor salud física
- Autoestima
- Capacidad reflexiva y de mentalización
- Sentirse seguros y cuidados en experiencias internas duras
- Flexibilidad para adaptarse a los cambios
- Saber lo que necesita no sólo para sobrevivir sino para prosperar en la vida, sentirse cómodo pidiéndolo y confiar en que obtendrá lo que busca
- Desarrollar la empatía

- 
- Confianza en que pueden contar con alguien que les ayude a calmarse: capacidad de autocuidado y de pedir ayuda
  - Más posibilidades de convertirse en adultos amables, atentos, reflexivos, resilientes, con una buena inteligencia emocional y social

El secreto para poder dar un apego seguro es vivir con naturalidad que el niño salga y entre, a su ritmo y disfrutar de ver cómo aprenden, cómo salen y entran.

## **2. Ventana de tolerancia emocional**

La ventana de tolerancia emocional es un concepto que nos sirve para entender los estados mentales de las personas, de cualquier edad.

A grandes rasgos hay dos posibilidades:

I. Estar dentro de la ventana de tolerancia emocional.

Aquí la persona se siente (lo suficientemente) tranquila, segura y conectada. Puede poner atención a lo que lo requiera: estudiar, trabajar, hablar con alguien, reflexionar, plantear dudas, ver una película, jugar... en definitiva, explorar. Los canales de comunicación y aprendizaje están en su máxima capacidad.

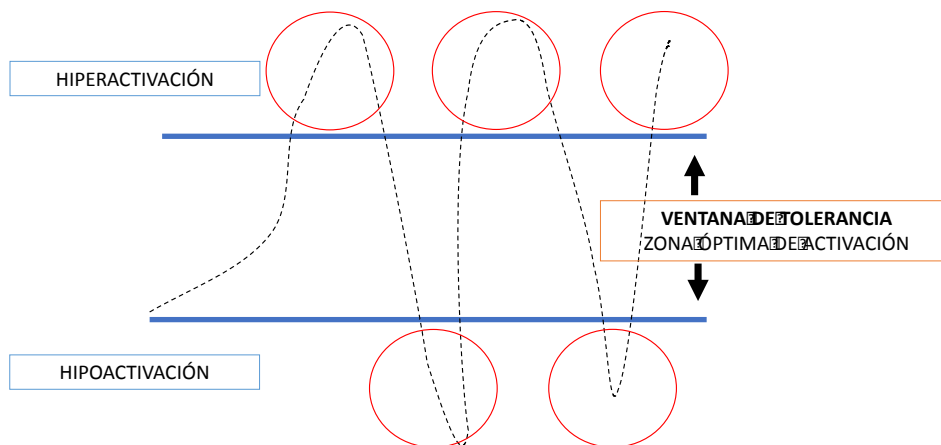
II. Estar fuera de la ventana de tolerancia emocional. Dentro de esto, dos posibilidades:

- A. Hiperactivación: desregulación que se puede expresar como alta activación fisiológica, de emociones e ideas negativas sobre mi mismo. Como si fuera una bomba de tres componentes. Indicadores: enfado, rabia, miedo, nervios, inquietud fisiológica, taquicardias, presión en el pecho, tics, bruxismo, enuresis, pesadillas, la idea de ser tonto, de estar en peligro, de no ser querible, etc.
- B. Hipoactivación: desconexión. Se puede expresar como falta de energía, apatía, sueño excesivo, bloqueo (para pensar, hablar, tomar decisiones...), embotamiento, tiempo de reacción largo, se responde mucho “no sé”, “me da igual”. Aparente indiferencia.

---

Lo podemos entender como si fuera un ascensor:

- Piso 0: ventana de tolerancia
- Piso 1 y superiores: hiperactivación
- Piso -1 e inferiores: hipoactivación



Cada persona está como puede. Esto quiere decir que nadie elige irse al piso 1 o -1, no es algo intencional. Si alguien que está en el piso 0 cambia de piso, será porque hay un disparador que provoca esta reacción, que es automática.

Ni en el 1 ni en el -1 se está bien, aunque a veces desde fuera no lo parece. Y en ambas situaciones se ve limitada nuestra capacidad de atención, memoria, aprendizaje, y nuestra capacidad para relacionarnos de forma saludable.

Si regañamos/cuestionamos a alguien por estar en el 1 o en el -1, además de no ayudar en absoluto, probablemente lo empeoraremos y le mandaremos al 2 o al -7.



---

Ej: Cuando una persona está nerviosa (piso 1), si le decimos “ya está bien, ¿no?”, “¿tú crees que es para ponerse así?” “no entiendo por qué estás así”, “no es para tanto”, “tranquilízate”, probablemente a su estado previo le añadiremos que se sienta incomprendida, juzgada, no apoyada.... Básicamente estamos haciendo lo contrario a poder ser refugio seguro para esa persona, no estamos aceptando que ese es su estado mental en ese momento, ni conectando con su sufrimiento ni ayudándole o intentándolo por lo menos, a regularse.

Lo mismo si alguien está en el -1 y le regañamos: “ya está bien, ¿no?” “te estoy hablando y no te importa nada” “si no prestas atención vamos a estar 8 horas con este ejercicio y te vas a quedar sin cenar”.

Cuando alguien está desconectado (-1), las cosas que van ocurriendo que es esperable que activen determinadas reacciones parece que no afectan. Esto es sólo en apariencia. Para entenderlo podemos imaginarnos una especie de “trastero mental”, donde se está yendo todo aquello con lo que no puedo conectar. Como este trastero no es infinito, llegará un momento en el que se llenará tanto que saltará por los aires, saliendo lo que hay dentro hacia fuera de forma brusca. Por ejemplo, saldrá mucha rabia, nervios... ¿En qué forma? Dependerá de la persona: ataques de ira, impulsividad, síntomas psicósomáticos, depresión...

Estos estados (1 y -1) se relacionan con las reacciones biológicas que tenemos ante situaciones de amenaza:

1. Ataque/lucha
2. Huida
3. Congelación

Vamos a hablar un poco más sobre los disparadores. Existen dos tipos: externos e internos. Un disparador externo puede ser suspender un examen, discutir con un amigo, que me ignore la persona que me gusta, que mi padre me quite la play, perder el autobús, no poder salir de casa a jugar, no poder ver a mis amigos o ir al cine, tener que trabajar y que me interrumpan, que mi hijo llore, que mi hijo se aleje de mi o me necesite menos..... Un disparador interno puede ser un pensamiento, un recuerdo, una sensación... a veces se relaciona más con la memoria sensorial e implícita. Si me preguntan, es probable que ni yo mismo sepa por qué de repente estoy enfadado, triste, agobiado o incómodo, y si me interrogan me sentiré peor. Cuando el disparador es externo, para las personas que tengo cerca suele ser más fácil entender mi reacción.

---

## Cosas que ayudan a permanecer a los niños/adolescentes dentro de la ventana de tolerancia emocional

El aspecto más relevante que ayudará en esta cuestión será que de base se haya construido un **apego seguro**, porque esto supondrá que los chicos han aprendido a conectar con sus emociones y necesidades, a identificar sus disparadores, a desarrollar herramientas para gestionar el malestar y a pedir ayuda cuando no lo pueden resolver solos. Todo esto por un lado “ensancha” la ventana de tolerancia emocional, y por otro lado hace que cuando haya disparadores (siempre hay alguno) me desregulen/desconecten con menor intensidad, costándome menos recuperarme y volver a estar dentro de los límites de la ventana.

*“El sentimiento de seguridad no es una condición natural sino un camino potencial de desarrollo, que puede o no ser recorrido” (Bowlby).*

El ejemplo es muy importante, aunque no nos demos cuenta nuestros hijos nos están mirando y aprendiendo. Los chicos se fijan continuamente en los adultos, y perciben y van interiorizando lo que observan, y esto incluye los patrones de afrontamiento de salud y calma o lo contrario. Así, si ven que los adultos suelen compartir cómo se encuentran, piden ayuda cuando lo necesitan... es más fácil que ellos lo hagan. Si los adultos les pedimos a los chicos hacer algo que nosotros mismos no hacemos disminuye las posibilidades de que lo hagan y genera una disonancia importante, que puede ser un disparador para ellos y hacer que pierda nuestra capacidad de influencia en ellos.

La **comunicación** es un aspecto que merece unas líneas aparte. Cuestiones a tener en cuenta:

- Para que se produzca es necesario compartir tiempo y estar disponible. La mirada es importante, ajustando que sea más o menos directa según lo que tolere cada niño.
- Muchas veces los adultos le decimos, verbalmente, a los chicos “puedes contarme lo que quieras, puedes confiar en mí”. Esto está bien decirlo, pero si no coincide con los hechos, no tiene ningún valor. Podemos hacer un ejercicio [introspectivo](#) y buscar momentos en los que mi hijo se ha acercado a mí a contarme algo o para intentar comunicarse de alguna forma (a veces sin palabras), sobre algo que le interesa (ej: mostrarme algo), que le agobia... ¿Cómo he respondido yo? Si he transmitido seguridad

---

o no. Sí puedo transmitir “quiero estar contigo en lo que necesites sin ser muy pesado, estaremos atentos a las señales...”.

- Es recomendable que todos los días haya un espacio familiar de encuentro, por ejemplo en las comidas, con la tv apagada. No es tanto que haya que hablar necesariamente sino generar un contexto en el que quien necesite, quiera y pueda se pueda expresar, y saber que me van a escuchar, ya sea para hablar de cosas cotidianas o más excepcionales (ej: algún problema o dificultad que está costando gestionar). Este espacio además ayuda a los adultos a identificar señales de la comunicación no verbal, aunque el niño o adolescente no cuente explícitamente cómo se siente.
- Interesarnos por lo que les interesa a nuestros hijos, sus valores, lo que quieren conseguir... Lo podemos descubrir observando y escuchando de qué nos hablan (ej: juegos, música, libros, comics, deporte...). Estos temas, por algún motivo, son relevantes para ellos, es una puerta abierta a la comunicación que puede facilitar hacerlo sobre otros temas más delicados en otro momento. Por ejemplo, un padre que nunca se interesa por su hijo, no le pregunta sobre cómo está, qué le interesa... y de repente un día le pregunta si tiene relaciones sexuales... es fácil imaginar que la comunicación no fluya o se bloquee directamente. Una relación será exitosa en la medida en que se aprovechen las oportunidades de conexión y co-regulación.
- Cuando los hijos tienen dudas/preguntas sobre algún tema y lo esquivamos/ignoramos buscarán la información en otros contextos, con información quizá poco adecuada. Por otro lado, los chicos perciben cuándo el adulto puede tratar un tema o es mejor no preguntar porque anticipan su reacción (ej: incomodidad, vergüenza, enfado, burla...). Si nos preguntan algo y no tenemos las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Actividades en familia: es una forma de compartir tiempo, y mientras se hace otra cosa puede surgir la comunicación. Ej. Viendo una peli, haciendo deporte juntos, juegos de mesa, dardos, ajedrez, investigando juntos, haciendo un puzzle, legos, cuento antes de dormir... El ejercicio físico y las actividades creativas ayudan a desbloquear y reducir las defensas. Que puedan proponer ellos cosas para hacer, películas/series para ver juntos. Los adolescentes tienden a reaccionar bien a la curiosidad y la novedad. En todo caso, si se plantea una actividad en familia y alguno de los hijos no quiere participar, respetarlo, no enfadarnos, forzar ni echar en cara, esto no va a ayudar a que participe esta

---

vez ni las siguientes. Quizá si le podemos decir “me encantaría que te unieras, en cualquier momento eres bienvenido”. Así aumentamos las probabilidades de que se acerque en otro momento.

- Usar material específico para trabajar las emociones: el emocionario, la tabla periódica de las emociones, el monstruo de colores, inside out, iconicus, etc. Podemos construir material en casa, por ejemplo, hacer una ruleta con diferentes emociones y girar un boli, la que te toque, tienes que contar una situación reciente en la que has sentido miedo/enfado/tristeza/alegría... O simplemente que señalen lo que están sintiendo, pudiendo hablar/no de ello.
- Los adultos como modelo de comunicación: si en una casa la dinámica es que los adultos hablen de sus estados mentales y de otras personas, lo que les preocupa, lo que les alegra... es más fácil que los hijos lo hagan. Quizá no inmediatamente, pero es sembrar para que puedan ir surgiendo cosas más adelante. Sí es importante matizar que no es recomendable volcar nuestro estado emocional, si estamos alterados, en nuestros hijos, les debe llegar ya amortiguado y utilizar estrategias de auto-regulación y co-regulación con otros adultos.
- Si el adulto está preocupado porque ha percibido que algo no va bien en su hij@ está bien preguntarle directamente, puede responder o no. Si nos cuenta, preguntarle qué ha ocurrido, cómo se ha sentido con eso (si no sabe, darle opciones) y empoderarle (pedirle sus ideas para resolverlo o gestionarlo la próxima vez). Si no quiere/puede responder, respetarlo, no presionar, tener paciencia, respetar sus tiempos y de vez en cuando preguntar, así se va abriendo la comunicación. Facilita si la comunicación es bidireccional, ej: me preocupa que puedas encontrarte mal, me gustaría poder ayudarte... Que no sean sólo preguntas facilita la comunicación a medio plazo. Podemos poner ejemplos de otras personas que conocemos, siempre que sea verdad y sin juzgar y a partir de ahí preguntar “¿qué piensas tú de esto? ¿cómo lo ves? ¿cómo se habrá sentido?”. Frases del tipo “no me cuentas nada”, desde el reproche, cierran aún más la comunicación. Es diferente a por ejemplo decir “me encantaría saber más de ti” “me interesa mucho lo que me quieras comentar/todo lo que tengas que decir”. Vamos a sembrar disponibilidad, afecto y ayuda. Aun así será frecuente que escuchemos “déjame en paz”.
- A veces a los adolescentes les cuesta mucho comunicarse directamente con sus padres (ej: hablar de lo que les preocupa), pero les resulta más fácil con otro familiar, un profesor, el psicólogo... Bienvenido

---

sea, lo importante es que, además de sus amigos, pueda hablar con algún adulto con el que quizá tenga un vínculo especial, no hay que tomarlo como una ofensa. Forma parte del proceso de crecimiento durante algunas etapas tomar más distancia de los padres, en muchos aspectos se sienten vulnerables y se cierran para protegerse, tienen que desarrollar su propia identidad con sus propias decisiones, mayor necesidad de intimidad, necesidad social muy fuerte, autonomía, probar cosas...

Será útil que ajustemos la comunicación al estado mental de mi hij@. Si está rozando la hipoactivación evitar por ejemplo las explicaciones largas, ayudarle a re-conectar con otro tema, dar espacio... Si está empezando a desregularse, ayudar a volver a su ventana de tolerancia (ver apartados posteriores).

#### Cosas que ayudan a los niños/adolescentes a volver a entrar en la ventana de tolerancia si se han salido fuera

Dependerá de la edad, de si están en 1 o -1 y de características del niño, no todos necesitan lo mismo, así que habrá que ir investigando, y por ensayo y error, que nos servirán de brújula, podremos ir construyendo estrategias personalizadas para cada niño. Mirarles con curiosidad sobre cómo son, qué necesitan, nos colocan en mejor disposición de ayudar que si les miramos con dureza, cansancio, frustración...

Sí sabemos que hay cosas que aumentan la probabilidad de que podamos ser de ayuda y cosas que lo suelen empeorar.

De forma general, si estamos hablando de niños/adolescentes, la secuencia sería la siguiente:

- El niño está tranquilo (piso 0)
- Un disparador hace que entre en estado de hiper o hipoactivación. Habrá "fuego o hielo" (1 o -1).
- El niño necesita que un adulto le ayude, siendo refugio seguro.

¿Qué adultos? Principalmente padres, familiares y otras personas significativas para el niño. También profesores/tutores/orientadores y otros profesionales (ej: psicólogos).

¿Qué puede hacer entonces el adulto que ayude a un niño que está en "fuego" o "hielo"? en primer lugar, como pre-requisito, en la medida que pueda, estar dentro de su propia ventana de tolerancia emocional. No

---

puedo gestionar una situación difícil para el otro si estoy alterado, con miedo o angustia. Sólo cuando la persona se encuentra en una situación fisiológica de calma puede transmitir señales de seguridad a otra persona. Cuando detectamos seguridad se calma nuestra fisiología, para ello es necesario percibir señales de seguridad.

Después:

- Acompañar: es la mejor forma de ayudar a gestionar emociones. A veces lleva 1 minuto o 1 hora. Puede llevar tiempo que un niño se calme después de experimentar sentimientos abrumadores y desorganizados. Regla básica: continuamos haciéndonos cargo, siendo comprensivos. Lo ideal: poder ser refugio a salvo hasta que mi hijo me dice de forma natural (palabras o gestos) que ya es suficiente.

- Validar la emoción que está sintiendo ahora, aceptarla: las emociones llevan consigo mensajes importantes.

- Escuchar si el niño tiene ganas de hablar. Una queja habitual de los padres es “si no se lo que le pasa no le puedo ayudar”. No es así, las cosas que sirven para ayudar a un niño a estar más tranquilo y seguro no requieren que hagamos un análisis pormenorizado de la situación o tengamos mucha información.

- Amabilidad

- Contacto físico. Esto va a ayudar mucho, pero sólo debemos hacerlo si el niño lo tolera. Para algunas personas demasiado acercamiento será un disparador y lo empeorará. Debemos respetar qué le sienta bien a mi hij@, aunque no lo entienda o a mi me sirva otra cosa.

- Ofrecer alternativas: dar un paseo, ver juntos una película, tomar una infusión, escuchar audios de regulación emocional o su música favorita, leer.

- Externalizar la emoción y cosas que faciliten la expresión emocional como jugar, dibujar (pintar, colorear, pintura de dedos), hacer collage, plastilina, arena moldeable, escribir diarios, relatos, poesía, letras de canciones, hacer álbumes de fotos, cantar, bailar, construir... Hay que canalizarlo porque si no, pasará factura.

- Respetar el espacio: sobre todo con adolescentes pueden necesitar más auto-regulación y no tanto co-regulación. Vamos a respetarlo, sin enfadarnos, sin sentirnos rechazados. Les damos espacio, acudiendo pasado un tiempo para chequear cómo están.

---

- Hacer una narrativa cronológica breve: le “presto” palabras. Poner palabras a lo que entendemos que ha ocurrido y está ocurriendo. Por ejemplo: “estás enfadado porque estabas haciendo un puzzle y tu hermano ha venido y lo ha pisado, y tú le has empujado, estabas muy enfadado, después ha llegado papá nervioso y te has asustado y te han entrado ganas de llorar...”. Recomendable que la narrativa incluya qué estaba haciendo el niño, qué es lo que ha ido sucediendo, cómo se ha sentido, qué es lo que ha hecho con lo que estaba sintiendo, qué ha ocurrido después, hasta el momento presente. Intentar identificar los disparadores. Transmitir “estoy contigo”.

### ¿Cómo lo podemos empeorar los adultos sin querer?

- Regañar, corregir todo, gritar, mirar con desprecio, insultar, amenazar, ridiculizar, humillar, reírse del niño. A veces los adultos expresan “le he tenido que pegar”: esto es colocar la responsabilidad de mi acción en otra persona. Suele indicar que el adulto está desregulado. A veces tiene mucho peso también la educación recibida y la propia crianza.
- Ignorar. Esto pasará si el adulto se encuentra desregulado (“paso de ti” “no mereces mi atención con lo que has hecho antes” “tus miedos me ponen nervioso o me enfadan porque no los entiendo o no sé cómo ayudarte”) o desconectado (no percibir o darme cuenta de cómo está mi hijo ni qué necesita de mí). Si esto se repite muchas veces, el niño tenderá a la hipoactivación y cada vez le costará más situarse en un margen de ventana de tolerancia. Tampoco ayuda quitarle importancia, aunque la intención sea buena, como cuando decimos “no pasa nada”: diciendo esto la persona sentirá que no nos enteramos de lo que ocurre o que nos da igual.
- Hablar mucho, dar explicaciones: “Yo le explico que...” “es que no razona” “es que no entiende que...” Nuestra capacidad de atención de escuchar y de aprender de la experiencia, se ve muy limitada cuando nos encontramos fuera de la ventana de tolerancia emocional. Imaginemos que nos encontramos angustiados o bloqueados y nuestro jefe viene a decirnos que es que no nos enteramos de nada... ¿qué nos va a generar esto? ¿nos ayudará a tranquilizarnos y así mejorar el rendimiento? ¿o todo lo contrario?

---

Como padres, primero vamos a ayudar a que vuelva a sentirse tranquilo, seguro y conectado, y ya veremos luego si es necesario/útil hablar, o mejor en otro momento. Debemos recordar que los adultos debemos ajustarnos a las necesidades de los hijos, ya que dependen de nosotros, y no viceversa.

A veces los padres pueden estar centrados en el pasado (ej: el problema que hubo, el suspenso...) o en el futuro (ej: cuando vayas a la universidad, cuando vivas solo...) que se pasa por alto el presente. Y es ahora, justo en este momento, cuando te está necesitando tu hijo.

### ¿Qué pasa si los adultos de referencia suelen estar fuera de su ventana de tolerancia emocional?

Partiremos de la idea de que cada adulto hace lo que puede, con la mejor intención, en función de la situación y recursos que tiene. Dentro de esto, a veces conseguimos realizar las cosas de la manera que queremos (ej: calmar a un niño) y a veces encontramos interferencias o impedimentos que hacen que no podamos ser base segura o refugio seguro.

Es interesante tomar conciencia de las dificultades que podemos tener a la hora de entender y/o regular a los niños, sobre todo si se repiten y plantearnos de qué manera podemos superarlas. Cuando estamos muy focalizados en el comportamiento de nuestros hijos a veces es útil “girar el espejo” y pararnos a valorar cómo estamos nosotros. En ese sentido, todo lo que ayude a que el adulto permanezca dentro de su ventana de tolerancia emocional será beneficioso para uno mismo y los que tenga cerca.

Es aquí cuando tenemos que hablar de **autocuidado**, ya que eso nutre la capacidad del adulto de cuidar mejor de sus hijos. Sirve para ensanchar la ventana de tolerancia del adulto (esto implica más paciencia y poder entender mejor a mi hijo). En la medida en que esto ocurre, de forma indirecta estamos ayudando a ensanchar la ventana de tolerancia de mi hij@.

¿Y que implica esto del autocuidado? Pues hacer lo que sea necesario que me ayude a volver a estar en mi ventana de tolerancia, desde la co-regulación o la auto-regulación. Aquí cada uno puede explorar su propio listado, si bien hay dos cuestiones muy básicas que deben estar reguladas en primer lugar: cumplir unos mínimos de sueño y alimentación adecuados. Si esto no está funcionando complica mucho todo lo demás. En la medida en que alimento mi autocuidado estoy en mejor posición para ayudar a los demás. Los adultos



---

necesitamos estar regulados para poder afrontar el día a día con más entereza, si no, es más frecuente desesperarse y claudicar.

Lo contrario sería ignorar mis necesidades o tratarme mal: alto nivel de exigencia, mensajes muy críticos sobre mi mismo, automedicación, utilizar estrategias de “anestesia” emocional como el consumo excesivo de alcohol, hacer continuamente actividades para no pensar, etc. Siendo así, es mucho más difícil manejar lo que vaya surgiendo con mis hijos. Nuestra forma habitual de afrontamiento nos puede pasar factura a nosotros/hijos.

Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

- Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza
- Ejercicio físico: en casa, en el gimnasio, bailar
- Actividades al aire libre
- Reír
- Hacer yoga, mindfulness, ejercicios de regulación emocional
- Tomar tiempo para darse un baño, sin prisa
- Hacer actividades manuales: cocinar, artesanía
- ...

Los adultos buscaremos hacerlo “lo suficientemente bien”, no hacerlo perfecto, vamos a ser flexibles con el nivel de autoexigencia y amables con nosotros mismos. El error más grande es querer ser un padre perfecto o pensar sólo en no cometer errores. Cada familia tiene un contexto diferente de partida, vamos a intentar que prime el buen trato, haciendo los adultos un esfuerzo por mantener la convivencia. Somos los adultos los que debemos llevar el timón del barco en casa.

---

Los conceptos de “Círculo de seguridad” y “Ventana de tolerancia emocional” nos ayudan a darnos cuenta del papel primordial que los adultos tenemos en la regulación emocional de los niños/adolescentes. A menor edad del niño, más dependerá de nuestra ayuda.

Si al adulto tiene dificultades para el autocuidado, desconoce qué le puede sentar bien, hace cosas pero sigue en el 1 o en el -1 habitualmente, percibe los disparadores como inmanejables o desbordantes... lo recomendable será contar con el apoyo extra de un proceso de **psicoterapia**.

## Psicoterapia para la regulación emocional con población infanto-juvenil

Hay veces que, por diferentes motivos, cuestiones individuales de los hijos, padres, de la situación familiar... se hace muy difícil para los adultos ser figura de apego segura y/o los hijos presentan gran hiperactivación/hipoactivación. Si los padres se ven desbordados es recomendable acudir a un profesional, Psicólogo clínico o Psiquiatra infanto-juvenil, para que pueda valorar la situación, hacer una formulación del caso y una propuesta de intervención psicoterapéutica.

En los procesos de psicoterapia se puede realizar una **doble intervención**:

1. Ayudar a los **cuidadores** a ser figuras de apego seguro para su hijo: base segura y refugio seguro.

Podemos incluir aquí inicialmente una parte de psicoeducación sobre apego, ventana de tolerancia y trauma.

2. A nivel **individual** facilitar la expresión y regulación emocional.

Para esto pueden usarse diferentes medios:

- Conversación terapéutica
- Juego libre
- Caja de arena
- Dibujo

- 
- Estrategias de relajación y mindfulness
  - Reforzar/instalar recursos y avances

Puede ser útil complementar el trabajo realizado en las sesiones de terapia con **propuestas inter-sesiones**. El foco lo podemos poner por ejemplo en reforzar algunas de las bases del apego seguro:

- Exploración.

Que los padres intenten identificar intentos de exploración de los hijos (ej: hacer algo por sí mismos, ampliar los lugares/personas con los que sale...) y observar cuál es su reacción, si es un disparador para ellos, les genera ansiedad, pueden alegrarse por su hijo... Y cómo su reacción influye en la siguiente secuencia de interacción.

También podemos pedir a los hijos que se fijen si hay algo nuevo que hayan intentado, por pequeño que sea, cuál ha sido la reacción de los adultos y cómo les ha hecho sentir y qué ha ocurrido después.

Para ayudar a explorar sus estados mentales podemos invitarles a escribir: un diario, relatos...

- Conexión.

Ayudar a los niños a identificar sus sensaciones y emociones, agradables y desagradables. Podemos pedir a los padres que estén atentos, entre sesiones, a este aspecto, y lo trabajen en casa.

- Emociones agradables (ej: alegría): cuando surja de forma espontánea amplificarlo, preguntando cómo se siente, dónde lo nota en el cuerpo, qué sienten al ver que otros también sienten alegría... También pueden trabajarlo a partir de recuerdos.
- Emociones desagradables: cuando los adultos detectan que algo le está ocurriendo al niño a nivel interno sentarse con él, acompañarle, preguntarle qué ha ocurrido, cómo se siente, dónde lo nota en el cuerpo... y si el niño se bloquea hacer ellos la narrativa.

Que los padres puedan detectar señales sutiles, además de evidentes, de desregulación/desconexión de sus hijos, y puedan ayudarles a volver a entrar dentro de su ventana de tolerancia emocional.

---

Otro ejercicio que pueden hacer es, durante unos minutos, y sólo a través de la mirada, intentar adivinar el estado mental/qué está pensando la persona. Así podemos entrenar que se fijen en las expresiones faciales y cómo la comunicación no verbal nos puede dar mucha información si nos paramos a observar.

- Aceptación y respeto.

Observar situaciones en las que ha habido algún fallo de aceptación o respeto (ej: eres un llorón, manipulador, no me gusta que seas así, no entiendo que llores ahora, sólo te gustan tonterías, vaya gusto que tienes para vestir, eres tont@, vago...). Cuando confiamos en la aceptación de los demás: creatividad, competencia, riesgos bien tomados y el pensamiento claro están más disponibles.

Padres e hijos pueden estar atentos a estas cuestiones. Si por ejemplo un hijo se queja de que su padre le habla mal y le insulta y el padre dice que eso no pasa casi nunca, les podemos invitar a hacer un autorregistro para hacernos una idea más exacta. Para hacer esto necesitamos tener ya vínculo.

- Regulación.

Que los padres identifiquen situaciones en las que detectan que su hij@ necesita de su ayuda para regularse: ¿qué señales han detectado para pensar esto? ¿qué han intentado hacer? ¿cómo ha resultado?

Que puedan probar y entrenar distintas estrategias de co-rregulación y ver qué resultados obtienen, que observen cómo están ellos mismos, y cómo influye esto en su capacidad para regular a su hijo, teniendo en cuenta que existe un imperativo biológico que nos impulsa a conectar y co-regular nuestro estado fisiológico a través de la interacción con el otro.

Se puede plantear también una tarea más estructurada: hacer algunos ejercicios regulatorios, de relajación o mindfulness, ya sea en familia o individual. Para eso hay que explorar distintos ejercicios y quedarse con los que más les gusten.

Se pueden usar audios de regulación emocional con música bilateralizada instrumental. Hay que escucharlos con auriculares, ayudan sobre todo cuando se está en hiperactivación.

- Afecto positivo.

---

Que los padres puedan reflexionar de qué manera creen que le hacen llegar el cariño a sus hijos a través del lenguaje verbal y no verbal. Si hay abrazos, besos, cosquillas, poner la mano en el hombro...

Si los hijos toleran el contacto físico, los masajes suelen resultar agradables y ayudan a compartir un momento de afecto, induciendo calma.

- Reparar.

Que observen si en algún momento algún adulto ha realizado algún fallo de apego: gritar al niño, despreciar, ignorar, trasladar su propia angustia... Y si lo ha intentado reparar de alguna manera.

A veces puede aparecer culpa intensa en los padres. La experiencia nos permite, al mirar atrás, ver con claridad cosas que ahora haríamos distinto. Esto pasa en todas las profesiones, incluyendo la de padres. Es más eficaz poner la energía en mejorar lo que está en mi mano ahora y reparar lo que crea conveniente.

Otra opción: que los hijos identifiquen situaciones donde sienten que hubieran necesitado esa reparación por parte de los adultos. Por ejemplo, si los padres han sido intrusivos.

La idea es balancear:

- Identificar dificultades de los adultos: cuándo han ocurrido, con qué ha tenido que ver, qué hubiera necesitado el adulto para hacerlo distinto, ideas para gestionarlo las próximas veces.
- Identificar interacciones que refuerzan el apego seguro: focalizarnos en esto, reconocer el esfuerzo, compartir la alegría.

Es interesante, además de trabajar la narrativa que traen de lo ocurrido entre sesiones, trabajar sobre lo que ocurre dentro de la consulta. En este sentido, en algunos momentos el terapeuta puede hacer de modelo. Por ejemplo, si hay una familia en la consulta, estamos hablando, la hija se pone a llorar y nadie reacciona, podemos parar y registrar lo que está pasando. Depende del contexto podemos hablar sobre cómo se encuentra, analizar el disparador, ayudarle a poner palabras y ayudarle a regularse.

Dependiendo de las características, interés e implicación de los padres, les podemos recomendar alguna lectura o vídeos (ej: cuentos, libro del Círculo de seguridad, Daniel Stern, Siegel...). Según el caso, temas que creamos que puede ser interesante para luego comentarlo juntos.

---

Por otro lado, en las sesiones de psicoterapia también se puede trabajar sobre:

- Los disparadores: identificarlos y gestionarlos, a nivel individual y familiar.
- El origen de los síntomas: un abordaje más profundo con recuerdos de experiencias estresantes/traumáticas de la biografía que no han sido procesadas (problemas de salud propios y de personas cercanas, muertes, accidentes, separación de los padres, bullying, fallos de apego, inmigración, problemas escolares...), de forma que la persona “arrastra” determinadas emociones (enfado, tristeza, rabia, miedo, asco...), activación fisiológica (inquietud, palpitaciones, tics, enuresis...) y creencias negativas sobre sí misma (no soy capaz, estoy en peligro, no valgo nada...) que generan malestar y limitaciones en el presente.

Para ello los Psicólogos Clínicos que trabajamos con población Infanto-Juvenil, podemos utilizar herramientas de Terapia sistémica, narrativa, mentalización, EMDR y otras.

- Conclusiones

Del texto anterior podemos extraer que los adultos tenemos un papel clave en la regulación emocional de los menores, como figuras de apego seguro. Principalmente los cuidadores de referencia (familia) y también los profesionales del ámbito educativo, social y sanitario. Para esto es necesario preguntarnos cómo podemos ayudarles. Podemos reflexionar si estamos ofreciendo salud mental o presión, exigencia, complejos, ausencia... No somos perfectos pero sí somos responsables del presente y del futuro, y podemos intentar reparar el pasado.

Los niños y adolescentes irán internalizando las estrategias de afrontamiento que estén a su alcance, con lo que debemos tomar conciencia de qué modelos estamos ofreciendo.

Los padres cuentan con una capacidad innata para formar un vínculo cercano y duradero de apego con los hijos, si a esto le sumamos intenciones positivas como padre/madre y el apoyo de los adultos de nuestro entorno, cuentan con muchos recursos para poder ofrecer seguridad a sus hijos. Los padres de niños con apego seguro cometen errores y responden de forma sensible a sus necesidades la mayor parte del tiempo, no todo el tiempo, se trata de intentar que prime el buen trato. No hay relaciones perfectas, lo que funciona es la flexibilidad, sensibilidad receptiva y disponibilidad. Reconocer fallos y hacer todo lo que se pueda por compensarlos y aprender de ellos.

---

Si un padre/madre encuentra dificultades para ser base segura o refugio seguro pueden contar con la ayuda de profesionales especializados en infancia y familia, disponibles en los recursos especializados de salud mental, la seguridad también puede aprenderse para hacerlo lo suficientemente bien.

- Bibliografía

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loos: Vol.1. Attachmente (1991 edition). London, UK: Penguin Books.
- Cortés, C. (2017). Mírame, siénteme. Estrategias para la reparación del apego en niños mediante EMDR. Desclee De Brouwer.
- Ezquerro, A. (2017). Relatos de apego. Ecuencos con John Bowlby. Editorial Psimática.
- Fernández-Liria, A. y Rodríguez-Vega, B. (2001). *La práctica de la psicoterapia: La construcción de narrativas terapéuticas*. Bilbao: Desclee de Brouwer
- Fonagy, P. y Bateson, A. (2017). *Tratamiento basado en la Mentalización para trastornos de la personalidad*. Descle de Brouwer.
- Hoffman, K., Cooper, G. y Powell, B. (2019). *Cómo criar un niño seguro. Cómo el círculo de seguridad de los padres puede ayudar a la formación de vínculos afectivos, a su resiliencia emocional y a la libertad en la exploración*. Editorial Medici.
- Marrodán, J. (2013). *Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray)*. Desclee de Brouwer.
- Minuchin, S., Fishman, H. (1995). "Técnicas de terapia familiar". Paidos. Buenos Aires.
- Olza, I, Marín, A, Gil, A. (2012). *Neurobiología del parto, maternidad y salud ciencia, conciencia y experiencia. Informes, estudios e investigación*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e igualdad.
- Porges, S. (2019). *Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal. El nacimiento de las terapias influenciadas por la teoría polivagal*. Editorial Eleftheria.
- Shapiro F. (2001). *E.M.D.R. Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular*. Editorial Pax México.

- 
- Schore A. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. Nueva York: W.W. Norton.
  - Siegel, D. (2007). *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. J. Aldekoa (trad.) Bilbao: Desclee de Brouwer.
  - Siegel, D. y Paynece, T. (2007). *El cerebro del niño*. Ediciones Alba.
  - Stern, D. (1999). *El nacimiento de una madre*. Ediciones Paidós.
  - Vargas Rueda, A. y Chaskel, R. (2007). Neurobiología del Apego. Rev. *Avances en psiquiatría biológica*. Vol. 8.