



*La crianza es un proceso de aprendizaje mutuo... que a menudo se siente como una tormenta de emociones e incertidumbre. Por eso, te ofrecemos orientación para ayudarte a **comprender** y **guiar** a tu peque en su desarrollo.*

Guía Práctica para Familias Conectando a través del Juego

Y... ¿Por qué mi hijo tiene tantas rabietas, le cuesta seguir instrucciones y a veces parece que pierde el control de la nada?

Es muy común que los padres interpreten las rabietas o la falta de atención como un acto de desafío o manipulación, pero la realidad neurológica es muy diferente. El cerebro de tu hijo está en pleno desarrollo, especialmente en las áreas responsables de las funciones ejecutivas, como el control inhibitorio (la capacidad de detener un impulso) y la regulación emocional.

El llanto es una de las principales herramientas de las niñas y los niños pequeños para comunicarse con las personas que los cuidan. Es la forma de expresar cómo se sienten. Cuando un niño se desregula o hace un berrinche, no está intentando hacerte la vida difícil; simplemente está manifestando una sobrecarga sensorial o emocional que aún no tiene la madurez biológica para procesar por sí mismo.

¿Por qué estas actividades son beneficiosas?

El juego es para un niño o niña la forma más importante de aprender y desarrollarse. A través del juego guiado y el contacto físico, los adultos actúan como un "andamio" externo que ayuda a organizar el sistema nervioso del niño.

Estas actividades utilizan el ritmo, la imitación y el afecto para calmar la alerta neurológica e inducir un estado de equilibrio emocional. Proveer cuidado y apoyo oportuno a las familias puede prevenir que las dificultades cotidianas se hagan más graves.

Actividades del Taller y sus Variantes para el Hogar

La siguiente tabla detalla las dinámicas diseñadas para fortalecer el vínculo y ayudar a la autorregulación de tu hijo, junto con formas prácticas de aplicarlas en casa de manera continua.



Actividad	¿Por qué funciona?	Variante para la Casa
Inventar un Saludo	Interviene la memoria de trabajo y fomenta la identidad y cohesión familiar. Establezcan un "saludo secreto familiar" al salir a la escuela o al regresar a casa.	Aumenta la sensación de predictibilidad, seguridad emocional y pertenencia.
El Espejo (Imitación)	Desarrolla la atención conjunta y activa el sistema de neuronas espejo implicado en la empatía. Permite sintonizar los estados de alerta biológica.	Lmite los trazos de su hijo en un papel o su forma de jugar. Esto disminuye las conductas de oposición porque el niño se siente profundamente comprendido.
Movimientos Rítmicos	Fortalece el control inhibitorio, que es la capacidad ejecutiva de detener una acción motora en marcha. Funciona como técnica de modulación de la alerta.	Jueguen a congelarse con música. Entrena la transición de actividades de alta energía a la calma (como ir a dormir), ayudando al niño a estructurar límites temporales.
Abrazo con Globos	Consolida el apego seguro mediante el contacto físico afectivo profundo. Libera oxitocina e induce un estado de homeostasis afectiva.	Transporten un globo sosteniéndolo de una forma específica (regla). Por ejemplo, sosteniéndolo solo con la punta de los dedos, o solo con los codos. Enseña de manera vivencial que el núcleo familiar es un refugio seguro ante el estrés diario. Favorece la comprensión de normas o reglas durante el juego.

Consideraciones Finales

- Eviten la saturación: Si notan que su peque se tapa los oídos o se irrita visualmente, adapten el espacio para evitar la sobrecarga sensorial.
- Prioricen la conexión: La constancia y el disfrute compartido deben primar siempre sobre la ejecución técnica perfecta de los ejercicios.