Guía para padres

El desarrollo socioemocional: la base del bienestar

Educación inicial: un buen comienzo

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Plan y programas de estudio
para la educación básica

Guía para padres

El desarrollo socioemocional: la base del bienestar

Educación inicial: un buen comienzo

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Plan y programas de estudio
para la educación básica

Secretaría de Educación Pública
Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica
Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular
María Teresa Meléndez Irigoyen

Primera edición, 2019
© Secretaría de Educación Pública, 2019
Argentina 28,
Centro 06020
Ciudad de México
ISBN: 978-607-8558-99-5
Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(ces), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s), agentes educativos y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

Carta a las madres y padres de familia

ESTIMADAS MADRES Y ESTIMADOS PADRES DE FAMILIA,

Si pausamos un momento para imaginar cómo nos gustaría que nuestros hijos crecieran, probablemente los imaginaríamos felices, sanos, desarrollando todos sus potenciales y contribuyendo positivamente a la sociedad. ¿Cómo podemos asegurarnos de que esto suceda? ¿Cómo podemos procurar el bienestar de nuestros hijos e hijas?

El bienestar tiene muchas dimensiones. Una de ellas es la emocional. En esta guía encontrarán información y reflexiones que les ayudarán a entender la importancia de las emociones y de las relaciones interpersonales desde la primera infancia. Además, hemos incluido herramientas y consejos prácticos para promover el sano desarrollo social y emocional de niños, niñas y adultos.

La guía se divide en tres partes. En la primera sección veremos qué son las emociones, por qué son tan importantes y cómo es que influyen en la arquitectura del cerebro durante los primeros tres años de vida. Exploraremos cómo es el desarrollo emocional de un bebé. Además de establecer cómo la manera de interactuar con nuestros hijos y el ambiente que generamos a su alrededor establece los cimientos de su personalidad, capacidad para aprender, comportamiento ético y bienestar.

En la segunda parte, abordaremos estrategias para entender y evitar los efectos dañinos del estrés tóxico. El estrés no sólo nos afecta a los adultos, los niños pequeños también lo experimentan y, si no se atiende adecuadamente, afecta el desarrollo de su cerebro y de su salud mental y física. En esta sección aprenderás herramientas para manejar constructivamente tu propio estrés y tus emociones, de manera que puedas acompañar a tus hijos con una mente en calma y atenta, así como con respeto y tolerancia aun en circunstancias difíciles.

Finalmente, en el tercer capítulo, les brindaremos herramientas para que tanto ustedes como sus hijos puedan cultivar relaciones basadas en la empatía, la honestidad, la bondad, la gratitud y la generosidad.

Los invitamos a poner en práctica los consejos y herramientas de esta guía para que, junto con nuestros hijos e hijas, desarrollemos las habilidades que nos permitan formar seres humanos libres, justos y solidarios.

Índice

LA VIDA SOCIOEMOCIONAL DEL BEBÉ 6

La importancia del desarrollo socioemocional 7

El cerebro del bebé 11

Las emociones y el temperamento 13

¿Cómo promover el sano desarrollo socioemocional de mi bebé? 16

PREVENIR Y REVERTIR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS TÓXICO 18

¿Qué es el estrés? 19

El estrés tóxico y sus efectos 20

¿Cómo prevenir y revertir los efectos del estrés tóxico? 23

La importancia de cultivar nuestro propio bienestar 26

Alinear nuestra brújula interna 28

Mi brújula interna 29

Aprender a calmar la mente 30

Atención a la respiración 32

Ejercicio PARAR 33

Pensar con claridad 36

VÍNCULOS AMOROSOS Y RELACIONES SALUDABLES 38

La importancia de cultivar vínculos amorosos y relaciones saludables 39

Las características de las relaciones saludables 40

¿Cómo podemos promover vínculos amorosos y relaciones saludables? 42

RECURSOS VISUALES Y BIBLIOGRAFÍA 50

Recursos visuales 51

Bibliografía 53

CRÉDITOS 56

LA VIDA SOCIOEMOCIONAL DEL BEBÉ

1

La importancia del desarrollo socioemocional

Piensa un momento, ¿qué quieres para ti? ¿Qué deseas para tus hijos? Probablemente, la mayoría de las personas estaría de acuerdo con que este deseo se puede resumir en una palabra: *bienestar.*

Todos los seres humanos anhelamos estar bien. Como padres y madres de familia, el bienestar de nuestros hijos es una prioridad. De hecho, desde la ciencia se define al *amor* como ese deseo sincero de que la otra persona amada se encuentre bien. Pero, ¿qué significa estar bien? ¿Cómo podemos procurar nuestro bienestar y el de nuestros hijos?

El bienestar, según Rafael Bisquerra, importante investigador del campo de la educación socioemocional, tiene, al menos, cinco dimensiones que se complementan entre sí:[1]

- **Material:** proviene de contar con bienes materiales como casa, vestido, alimentos, entre otros, y de percibir con los sentidos estímulos agradables.
- **Físico:** es el resultado de la salud física.
- **Social:** procedente de las relaciones con otras personas y que se extiende al tipo de organización de la sociedad.
- **Profesional:** relacionado con la satisfacción laboral.
- **Emocional:** referente a cómo interpretamos o nos vinculamos con las situaciones que vivimos. Implica nuestra capacidad para regular las emociones, reponernos de la adversidad, tener un sentido de propósito y la capacidad para tomar perspectiva en una situación.

Procurar el bienestar, tanto el propio como el de nuestros hijos y el de nuestra sociedad, implica atender cada una de estas dimensiones. Tradicionalmente la crianza se centraba en procurar que los bebés contaran con alimento, salud, techo, así como los cuidados necesarios para que estuvieran físicamente bien. Posteriormente, la escuela se encargaba de fomentar el desarrollo de las competencias cognitivas y técnicas que

[1] Véase Bisquerra, Rafael, *Cuestiones sobre bienestar,* Madrid, Síntesis, 2013.

permitieran a los estudiantes conseguir un trabajo y garantizar su bienestar material, físico, profesional y, en algunos casos, incluso social. Sin embargo, por mucho tiempo no se tomó tanto en cuenta la dimensión emocional.

Hoy se sabe que la dimensión emocional del bienestar es fundamental. Una persona puede contar con circunstancias muy favorables: bienes materiales, salud, belleza, personas que la amen e incluso un trabajo maravilloso, pero sentirse completamente frustrada y desdichada. Por otro lado, una persona que cuenta con bienestar emocional, es capaz de atravesar situaciones complejas con una mente en calma, un sentido de propósito claro y un corazón cálido que le permite ser empático y solidario con los demás. ¿Conoces a alguien que aún en circunstancias difíciles se ve en calma, con una actitud positiva y, además, piensa en cómo podría ayudar a otras personas?

¿Te cuento?

Nuestro primer bebé

Gaby y Fernando acaban de tener a Lucía, su primera hija. La imaginan creciendo sana y fuerte. Sueñan con que cuando sea grande vaya a la universidad y tenga un buen trabajo. A veces se pelean porque Fernando dice que para que tenga éxito en la vida es importante que no crezca como una niña mimada. Tiene que aprender desde ahora que la vida es dura y le dice a Gaby que está bien que la deje llorar. Gaby se desespera cuando Lucía llora y además está preocupada porque ya va a cumplir un año y no quiere convivir con sus primitos, ¿será normal? La abuela Cleo regaña a Gaby si deja a la niña llorando. ¿Qué pueden hacer para estar todos bien?

Richard Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, padre de la neurociencia afectiva y autor de múltiples libros y artículos, dice que:

> *El bienestar emocional se refiere a aquellas competencias que le permiten a las personas florecer. A desarrollarse óptimamente como seres humanos. No significa estar continuamente felices. Una persona con bienestar emocional puede sentirse triste si experimenta una pérdida. Pero será capaz de recuperarse fácilmente de la adversidad. Será resiliente y con un sentido de propósito.*[2]

[2] Davidson, Richard y Bruce McEwen, "What is emotional wellbeing?", *YouTube*, 9 de agosto de 2018, Web. Consultado el 3 de agosto del 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=xl9r_hOh9r4

Las competencias que nos permiten experimentar bienestar emocional se conocen como competencias socioemocionales. Estas competencias incluyen la capacidad para conocer y regular las emociones, tener un espíritu libre, formar relaciones basadas en la empatía, la justicia y la colaboración, así como tomar decisiones con autonomía (ver tabla 1).

Las competencias socioemocionales son maleables, es decir, se pueden desarrollar mediante un proceso educativo y aunque están latentes desde que nacemos no se desarrollan por sí solas. Al igual que el lenguaje, necesitamos practicarlas. La primera infancia es una etapa crucial para su sano desarrollo.

El desarrollo socioemocional de un niño está íntimamente relacionado con su desarrollo cognitivo y, posteriormente, con su desempeño académico y ético. Por ejemplo, en diversos estudios, los científicos han comprobado que los niños y niñas capaces de regular sus emociones tienen mayor facilidad para aprender y tomar decisiones que procuren su bienestar y el de los demás.[3]

Además, estas competencias ayudan a prevenir conductas de riesgo en la juventud como el embarazo temprano, conductas violentas o el consumo de drogas y alcohol. También promueven una conducta cívica y ética responsable, y son muy valoradas en los entornos profesionales.

Finalmente, es importante subrayar que los seres humanos somos seres sociales; nuestra sobrevivencia y bienestar están íntimamente ligadas a nuestra habilidad para comunicarnos con honestidad y relacionarnos constructivamente con otras personas. Desde pequeños contamos con el potencial para desarrollar empatía y vínculos sanos con los demás, sin embargo, pese a esto, cada día se reportan más casos de soledad, depresión, angustia y violencia en niños y niñas. Por ello, es sumamente importante que desde los primeros tres años de vida procuremos que los niños y niñas desarrollen las capacidades que les permitirán establecer relaciones armónicas y saludables con otros. Esto se logra al promover su desarrollo socioemocional. ¿Podrías reflexionar sobre cómo las competencias socioemocionales te podrían ayudar en tu labor como padre o madre? ¿Consideras que dichas competencias podrían serte útiles en tu trabajo o en tu vida familiar y social?

---

[3] Véase Moffitt, Terrie, E., *et al*., "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, núm. 7, 2011, pp. 2693-2698.

Tabla 1. Competencias socioemocionales[4]

Competencia	Es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar, con un cierto nivel de calidad y eficacia, las siguientes acciones:[5]
Autoconocimiento	Dirigir la atención al mundo interno y tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y conductas. Nos permite conocernos y valorarnos.
Autorregulación	Regular las emociones con el fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar.
Empatía	Entender los puntos de vista de otras personas y empatizar con ellas, aun cuando éstas se hayan desarrollado en contextos socioeconómicos, ideológicos y culturales diferentes al propio.
Colaboración	Establecer y mantener relaciones sanas con diversas personas y grupos para lograr metas comunes.
Autonomía	Tomar decisiones y buscar el bien para sí mismo y para los demás.[6]

[4] Véase Rodríguez, Emiliana, *et al*., *Educar desde el Bienestar*, México, McGrawHill, 2016.

[5] Véase Bisquerra Rafael y Pérez Escoda, N., "Las competencias emocionales", Educación XXI, Madrid, 10, UNED, 2007, pp. 61-81.

[6] Véase Kamii, Constance, "Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget", *The Phi Delta Kappan,* vol. 65, núm. 6, 1984, pp. 410-415.

El cerebro del bebé

Para comprender el desarrollo socioemocional de los bebés es muy útil entender cómo funciona uno de los órganos más complejos y fascinantes del ser humano: el cerebro. El cerebro controla funciones vitales como la respiración, la regulación de la temperatura, la presión sanguínea, los ciclos de sueño, entre muchas otras. Además, procesa, integra e interpreta toda la información que recibe de los sentidos y es responsable de nuestras emociones, pensamientos y conductas.

Cuando nacemos, el cerebro no se ha desarrollado por completo. Estructuras esenciales que nos caracterizan como seres humanos se desarrollan durante toda la vida y a un ritmo particularmente vertiginoso durante los primeros años. Por ejemplo, la corteza prefrontal es la parte del cerebro encargada de funciones cognitivas complejas como la memoria y la capacidad de razonar, así como de regular las emociones. Esta área madura hasta que hemos alcanzado los veinticinco años y se sigue moldeando toda la vida. Sin embargo, es en los primeros años de vida cuando se constituyen las bases biológicas de las estructuras mentales y emocionales que guían nuestra conducta hasta la edad adulta.[7]

¿Te cuento?

Mis tres primeros años

Juan acaba de nacer. Su cerebro es increíblemente plástico y cambiante. Las células que lo conforman se llaman neuronas y, en un recién nacido, se conectan entre sí aproximadamente un millón de veces por segundo formando redes neuronales. Las primeras estructuras y patrones que conforman el cerebro de Juan son las emocionales y sociales. Esto es sumamente importante, pues los patrones emocionales conformados influirán en las decisiones que tomará Juan durante su vida, en su capacidad para establecer relaciones saludables, aprender y lograr el bienestar en general. Sus tres primeros años conformarán los cimientos psicológicos de la vida adulta de Juan.

[7] Véase *Center on the Developing Child*, Harvard University, 2019. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: https://developingchild.harvard.edu

La manera en la que las neuronas se conectan no es algo preprogramado en el bebé, sino que depende de las experiencias e interacciones que éste tenga. *Algunos investigadores dicen que el cerebro es un "órgano social" pues se desarrolla en función de la convivencia con las personas que lo rodean.*[8]

Así como una semilla requiere de condiciones ambientales particulares para poder germinar y echar raíces, de la misma manera, es crucial que los niños y niñas cuenten con un ambiente e interacciones óptimas que promuevan el sano desarrollo de sus competencias emocionales y sociales que los lleven a la adquisición de valores universales para elegir una vida fundada en valores y principios éticos. Las experiencias frecuentes y prolongadas que el bebé experimenta como difíciles y traumáticas, pueden obstaculizar el crecimiento de su cerebro y propiciar patrones emocionales en detrimento que son difíciles de superar en la edad adulta. Por otro lado, cada vez que cargas y abrazas a tu bebé, que te sientas con él o ella, le platicas, le cantas una canción o le lees un cuento, estás fortaleciendo las conexiones que después le ayudarán a aprender y a relacionarse con otros.

Por ello, para cuidar y promover el sano desarrollo del cerebro de tu bebé, *es de suma importancia la forma en la que convives con él o ella, el ambiente y los valores que toda la familia propicie en el hogar.* Regular tus emociones para lidiar constructivamente con el estrés y la frustración, así como promover relaciones armoniosas son tareas fundamentales de tu papel como padre o madre de familia. Aunque a veces pareciera que cuidarte y procurar tu propio bienestar emocional es egoísta, de hecho, es un aspecto esencial de la crianza amorosa. En esta guía, te daremos algunas herramientas para que puedas lograrlo.

[8] Véase Gerhardt, Sue, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Nueva York, Routledge, 2014.

Las emociones y el temperamento

Todos nos hemos sentido enojados, tristes, angustiados o alegres. Te has preguntado, ¿qué papel juegan las emociones en la vida?

- **Las emociones nos ayudan a sobrevivir.** Sentir miedo ante una situación de peligro puede evitar que suframos un accidente o sentir asco al oler un alimento echado a perder evita que lo comamos y enfermemos.
- **Las emociones juegan un papel fundamental para lograr nuestras metas.** Muchas veces no son las circunstancias las que nos limitan, sino el miedo, la frustración o la desesperanza.
- **Las emociones influyen en las relaciones con otros.** Cuando en nuestras relaciones hay desinterés, orgullo o envidia suele haber problemas. O bien, detrás de la agresión y violencia hacia otros suele haber emociones como el enojo o los celos. Por otro lado, cuando al interactuar con otras personas surge la alegría, ternura, curiosidad y empatía es más sencillo resolver algún conflicto que se presente y tener una relación saludable.
- **Las emociones influyen en el proceso de aprendizaje.** Si sientes interés y curiosidad por un tema es mucho más fácil aprenderlo que si te genera angustia o aburrimiento.

Aunque los bebés no pueden hablar, sienten emociones muy básicas. Sabemos que están contentos cuando los vemos reír, lloran si sienten miedo o soledad y luchan si sienten frustración. Pero, ¿qué son las emociones?

De acuerdo con el Dr. Paul Ekman, *las emociones son procesos que surgen cuando sentimos que algo importante está ocurriendo, entonces se detonan cambios fisiológicos, psicológicos y en la conducta que nos preparan para lidiar con la situación.* Por ejemplo, cuando tienes prisa para ir a trabajar y tu hijo de dos años se niega a comer y tira de un manotazo el desayuno que le preparaste podría surgir en ti frustración o enojo. Cuando sientes enojo la mandíbula se tensa, el ceño se frunce y aumenta tu ritmo cardiaco, es decir, hay cambios fisiológicos.

Además, hay pensamientos que muchas veces son muy sesgados y poco objetivos, por ejemplo, "¿por qué haces esto, quieres que llegue tarde?", "siempre haces lo mismo", etcétera. Finalmente, esto influye en tu conducta y tal vez puedas alzar la voz y actuar de forma impulsiva.

Cuando experimentamos una emoción, la parte del cerebro que primero se activa es lo que conocemos como el cerebro límbico, llamado a veces el "cerebro emocional". Cuando percibimos una amenaza, esta parte del cerebro manda la señal al cuerpo de que estamos en peligro y éste se prepara para huir, pelear o congelarse. Sin embargo, el "cerebro emocional" no razona muy bien. Es muy reactivo y en lugar de responder con calma y comprensión reacciona con impulsividad.

Afortunadamente, el cerebro límbico está en comunicación con la corteza prefrontal, que es el área del cerebro encargada de evaluar y tomar decisiones racionales. Si la corteza prefrontal concluye que no hay peligro, manda señales de vuelta al cerebro límbico para que se calme. Sin embargo, cuando la situación se evalúa como realmente amenazante se bloquean los canales de comunicación entre el cerebro límbico y la corteza prefrontal. El cerebro límbico toma el control del cuerpo y entramos en un estado de sobrevivencia, en el que, literalmente, no podemos pensar con claridad. En este momento, de alguna manera, hemos sido manejados por la emoción y ésta nos controla. Cuando nos controla el enojo o la ansiedad, podemos actuar de maneras agresivas que tienen consecuencias muy dañinas para nosotros, para los que nos rodean y, por supuesto, para nuestros hijos.

La manera en la que reaccionamos emocionalmente se conforma desde que somos pequeños. Entre los cero y doce meses de edad, las emociones en los bebés son muy básicas. Sienten placer y dolor, desean atraer cosas hacia sí o alejarlas, pero aún no tienen los sistemas que les permiten procesar toda la información que reciben y regularse por sí mismos. En esta primera etapa de vida son sus padres quienes los regulan al aliviar su incomodidad y maximizar su placer mediante su cuidado, atención y ejemplo. Si no se les ayuda a calmarse cuando lloran, tienen miedo o sienten molestia y se les deja llorando continuamente, afecta su desarrollo cerebral y sus patrones de respuesta emocional. Los bebés se sienten como si su vida estuviera en peligro continuamente.

En esta fase, los bebés comienzan a relacionar ciertos estímulos con sus experiencias de placer o de dolor. Por ejemplo, asocian la presencia de su madre con experiencias placenteras que provienen del tacto, de la dulzura de la voz y los aromas. Pero también pueden asociar gestos, ruidos, espacios y

personas con sus experiencias de dolor. Por ejemplo, si una persona cercana es indiferente a sus necesidades, lo deja llorar o hace gestos agresivos, el bebé anticipará estas experiencias al escuchar su voz y comenzará a llorar. Las asociaciones y patrones emocionales que se conforman a esta edad llegan hasta la edad adulta y conforman el temperamento de la persona.

Durante el primer año de vida, si un niño llora es inútil pedirle que se calle o explicarle que no es un buen momento para llorar. Aún no tiene la capacidad de entender la frustración que siente su madre porque ella no ha podido terminar de comer y tiene que ir a ver qué le pasa para tratar de calmarlo. Usualmente es hasta el segundo año de vida que se desarrolla el área del cerebro que asociamos con las habilidades sociales. En esta etapa, los bebés comienzan a demostrar empatía y conductas cooperativas. Ahora es cuando comienzan a disfrutar la compañía de otros bebés y empiezan a jugar. Suelen imitar el comportamiento de los demás, pero también se dan cuenta de que están separados de ellos. Generalmente, es hasta que concluye el tercer año de vida cuando los bebés ya son capaces de comprender los conceptos “tuyo” y “mío”, así como participar en juegos que impliquen tomar turnos para jugar. *Es muy importante que en esta etapa se inicie la educación en valores tales como el respeto, la honestidad, la colaboración, la perseverancia, la amistad y la justicia.* Un aspecto indispensable de esta educación consiste en promover que los niños y niñas desarrollen las competencias socioemocionales que les permitan comportarse en armonía y congruencia con esos valores.

Las competencias socioemocionales, como podemos ver, comienzan a desarrollarse desde el nacimiento pero se siguen desarrollando durante toda la vida. Por ello, podrías aprovechar esta etapa con tu bebé para desarrollar tu propia conciencia y regulación emocional, así como nutrir tus habilidades para ser empático y colaborar con otros. En las siguientes páginas te diremos cómo hacerlo.

¿Cómo promover el sano desarrollo socioemocional de mi bebé?

El sano desarrollo socioemocional de un bebé está completamente vinculado con la capacidad de sus padres y cuidadores para establecer un vínculo que sea predecible, estimulante y amoroso:[9]

- **Predecible:** los niños saben que sus necesidades van a ser atendidas y confían en que sus padres o cuidadores están presentes. Conforme crecen, también saben qué se espera de ellos. Hay rutinas cotidianas que refuerzan la sensación de seguridad.
- **Estimulante:** los padres interactúan constantemente con los niños y estimulan su desarrollo físico, cognitivo, emocional, cívico y social. Esto se hace mediante el juego, la lectura, las artes plásticas, la música, el movimiento, el contacto con la naturaleza y la interacción continua e intencional en diferentes actividades cotidianas.
- **Amoroso:** los padres demuestran su cariño por medio de sus palabras, su tono de voz, sonrisas, arrullos, abrazos y caricias. Muestran empatía con los niños, los acompañan en todo momento y no incurren en violencia o agresión y les dan un buen ejemplo con sus acciones.

Establecer este tipo de vínculo no siempre es sencillo o natural. Los padres de familia atraviesan por múltiples retos familiares, profesionales y hasta económicos. ¿Te ha pasado que estás tan cansada que cualquier cosa te frustra o enoja? ¿Has sufrido de insomnio por estar preocupada por algo? Por más que quisiéramos ser pacientes y amorosos con nuestros hijos y con las personas que nos rodean, a veces las emociones y el estrés parecen controlarnos. ¿Qué podemos hacer?

Primero, es muy importante identificar qué obstaculiza el sano desarrollo de nuestro hijo o hija para saber cómo evitarlo. Por ello, en la siguiente parte de esta guía veremos qué es el estrés, cómo afecta el desarrollo de nuestros hijos y cómo trabajar con él. Además, es sumamente útil conocer estrategias para promover vínculos amorosos y relaciones saludables tanto con nuestros hijos como con todas las personas que nos rodean. Este tema lo veremos en la tercera parte de esta guía.

---

[9] Véase International Rescue Committee,"Parenting skills intervention. Training manual", *Safe Healing and Learning Spaces Toolkit*, Nueva York, USAID, 2016. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: https://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/.

Finalmente, no debemos olvidar que *si queremos procurar todas las dimensiones del bienestar en nuestros hijos e hijas, tenemos que procurarlas en nosotros mismos.* Por lo tanto, a partir de ahora, no sólo te daremos algunas recomendaciones para interactuar con tu bebé, sino que te daremos estrategias de autocuidado que te ayudarán a regular tus emociones y mejorar tus relaciones interpersonales.

PREVENIR Y REVERTIR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS TÓXICO

2

¿Qué es el estrés?

Durante los primeros tres años de vida, particularmente en este periodo de tiempo, los hijos demandan un tiempo y energía que a veces ni siquiera imaginamos que tenemos. No hay tiempo para ver amigos, ni para salir a pasear, incluso muchas veces pareciera que no hay tiempo ni para bañarnos. Además, nuestro hijo no nos entiende: llora y pide atención. Nos sentimos exhaustos, agobiados y muchas veces estresados.

El estrés es una respuesta natural que nos ayuda a sobrevivir y a enfrentar retos. Cuando percibimos una amenaza, el cerebro manda una señal a todo el cuerpo para que se prepare a atacar, huir o paralizarse. El corazón se acelera, las pupilas se dilatan, la sangre se va a las extremidades, la digestión se vuelve más lenta; estamos alertas para responder ante la situación.[10]

Cuando estamos estresados, todos nuestros recursos tanto físicos como mentales están enfocados en ayudarnos a sobrevivir y a salir adelante. Una vez que estamos a salvo, el cerebro manda un mensaje al cuerpo sobre que el peligro ha pasado y es tiempo de relajarse. Entonces, el corazón y la respiración toman un ritmo más pausado y funciones como la digestión se reactivan. Imagina a un venado perseguido por un león. Mientras lo persiguen todos sus recursos están invertidos en huir. Si consigue escapar, entonces se relaja y todo su sistema vuelve a la normalidad; vuelve a comer tranquilamente y hasta tomar una siesta.

Al igual que para el venado, el estrés puede ser muy útil para los humanos. Nos ayuda a sobrevivir en situaciones de riesgo y a poner en juego todos nuestros recursos cuando tenemos retos en el trabajo o en casa. Por ejemplo, si vemos que nuestro bebé está muy enfermo, es normal que sintamos estrés y todo nuestro cuerpo esté enfocado en curarlo y protegerlo. En estos casos, decimos que el estrés es positivo. ¡En verdad nos ayuda!

El problema que a menudo tenemos los humanos es que podemos estar estresados por largos periodos de tiempo o con mucha frecuencia. No sólo nos estresamos cuando nuestra vida o la de nuestros seres queridos está en peligro, sino cuando imaginamos que algo podría salir mal o nos abruman las emociones.

---

[10] Véase *Stress*, Harvard Health Publishing, 2014. Consultado el 3 de agosto de 2019: http://www.health.harvard.edu/topics/stress

Podemos estar a salvo en casa tratando de dormir pero si la mente no deja de darle vueltas a las preocupaciones del día o a lo que podría pasar a la mañana siguiente, nuestro cuerpo sigue activado como si tuviera que huir de un león. Durante tiempos de crisis, esto puede ser difícil pero tolerable. El problema es que si se prolonga o se vuelve crónico, el cuerpo y la mente empiezan a resentirlo. Es entonces que el estrés se vuelve tóxico. Sufrimos de gastritis o de colitis, nos sentimos exhaustos o deprimidos, no podemos dormir e incluso podemos llegar a sufrir problemas cardiacos u otras enfermedades. Además, cuando esto ocurre, solemos estar más irritables de lo normal, distraídos, nos falla la memoria y no podemos pensar con claridad. ¿Te has sentido así?

El estrés tóxico puede afectar nuestra salud y bienestar, disminuir nuestro desempeño e interferir en nuestras relaciones con los demás. Peor aún, cuando estamos muy estresados no es sencillo ser pacientes y amorosos con nuestros hijos. Fácilmente podemos frustrarnos, enojarnos y desesperarnos ante las necesidades de los niños. Si no sabemos manejar estas situaciones y el estrés nos gana o se nos desbordan las emociones continuamente, podemos, sin quererlo, caer en conductas que afecten gravemente el desarrollo cerebral de nuestro bebé.

El estrés tóxico y sus efectos

Los bebés desde que nacen experimentan estrés. Para ellos, el mundo puede ser muy amenazante, pues realmente no tienen las capacidades para satisfacer por sí solos sus necesidades o aliviar su incomodidad. Dependen completamente del cuidado de sus padres. Cuando se sienten incómodos por algo, experimentan estrés y nos lo comunican con su llanto.

Al igual que los adultos, los bebés experimentan tres tipos de estrés: positivo, tolerable y tóxico. Los primeros dos tipos son normales en el desarrollo de los niños. *El estrés se vuelve tóxico y problemático cuando un niño vive frecuentemente situaciones adversas, durante un tiempo prolongado, sin el apoyo adecuado de un adulto.* Si en casa se viven fuertes discusiones, si el bebé es testigo o víctima de agresión, si se le grita, se le deja llorar o es desatendido por largos periodos de tiempo, puede sufrir estrés tóxico. Su cuerpo entra en un modo de sobrevivencia y la respuesta de estrés puede persistir incluso cuando ya no existe un peligro aparente.

El Cerebro

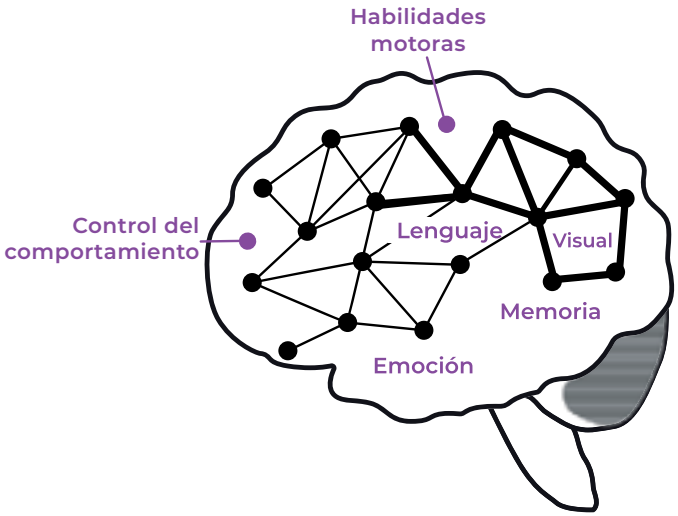

Imagen 1. Diagrama de las conexiones cerebrales del bebé.

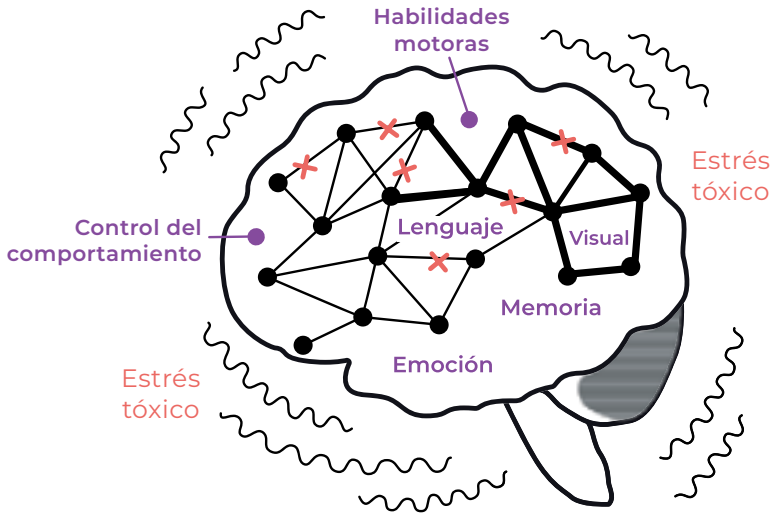

Imagen 2. Diagrama de las conexiones dañadas por el estrés tóxico.

Cuando los niños experimentan estrés tóxico, aunque nosotros no podamos percibirlo, su cerebro segrega una serie de sustancias bioquímicas y hormonas. Estas sustancias pueden "sobresaturar" el cerebro del niño y afectar su arquitectura. *Los científicos han comprobado que cuando las hormonas del estrés, como el cortisol, se activan por tiempos prolongados, disminuyen las conexiones neuronales en zonas del cerebro encargadas del aprendizaje y del razonamiento.*[11]

[11] Las siguientes imágenes fueron tomadas de: International Rescue Committee, *op.cit.*

El estrés tóxico afecta también al sistema inmunológico de los niños y aumenta el riesgo y la frecuencia de las infecciones. Los problemas de este estrés se arrastran durante la vida y se expresan como retrasos en el desarrollo o problemas de salud, por ejemplo, diabetes o mayor propensión al abuso de drogas y alcohol en la edad adulta. Esto es muy grave, pues justamente en los primeros tres años de vida es cuando el cerebro forma las redes que asientan las bases para un sano desarrollo. El estrés tóxico destruye los cimientos sobre los que se construye una sana personalidad, así como las capacidades para aprender y experimentar bienestar. La buena noticia es que los efectos negativos del estrés tóxico se pueden prevenir y revertir. ¿Quieres saber cómo?

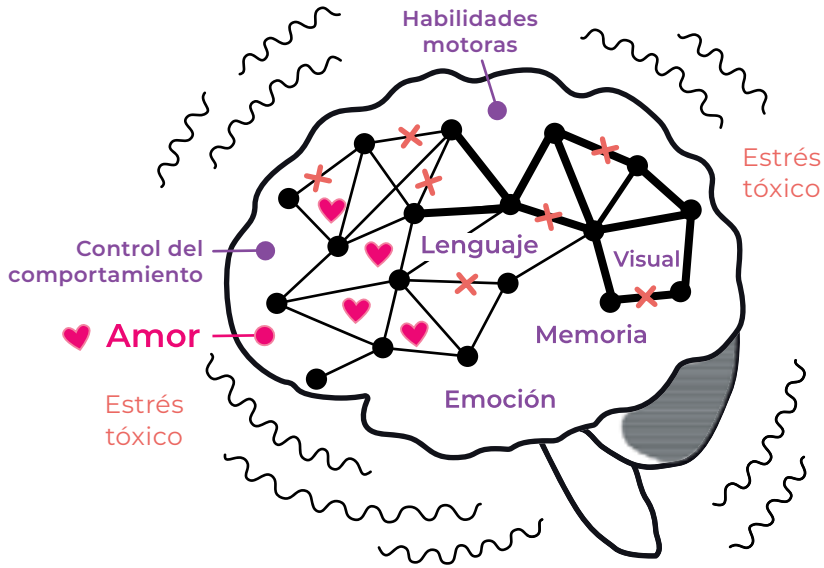

Imagen 3. Diagrama en el que se muestran las conexiones cerebrales reparadas gracias a los vínculos amorosos

¿Cómo prevenir y revertir los efectos del estrés tóxico?

Los efectos del estrés tóxico se pueden prevenir y revertir si los niños tienen el cuidado de adultos comprensivos y amorosos. Las interacciones positivas entre niños y padres realmente pueden reparar y estimular las conexiones neuronales afectadas por el estrés. ¿Qué significa establecer estos vínculos? ¿Cómo nos tenemos que comportar o qué acciones debemos tomar? A continuación, te damos algunas recomendaciones.

Acción	¿Cómo?
Proteger a los niños y niñas de ambientes conflictivos, incertidumbre y situaciones de maltrato, agresión y violencia	• Evita que tus hijos interactúen con personas que los agredan o que no los atiendan con cuidado y cariño. • Cultiva relaciones saludables con las personas que te rodean para promover un ambiente armonioso y constructivo. • No utilices violencia fisica o verbal para corregir comportamientos, utiliza un diálogo amoroso para que tus hijos comprendan lo que está bien y lo que no lo está. • Pide ayuda si es necesario.
Calmar a los niños y niñas cuando expresan malestar	• Si tu bebé llora, atiéndelo. Ve si tiene hambre, frío, calor o si le duele algo. • Recuerda que cuando un niño está frustrado, sobrecogido o hace un berrinche, la lógica no funciona y la violencia mucho menos. En esos momentos, el niño se siente mal. Lo que necesita es un adulto que pueda mantenerse en calma (no desbordado por el berrinche del niño) que lo acompañe y lo ayude a recuperarse. • Permanece a su lado para no permitir que el niño se lastime a sí mismo o lastime a otros. • Recuerda que las emociones son pasajeras y no lo definen: “Ahora siente enojo”, “ahora siente miedo”. No debes decirle: “enojón,” “miedoso”. • Aplica las técnicas para calmarte que sugerimos más adelante en esta guía.

Acción	¿Cómo?
Empatizar con los niños y niñas; demostrarles comprensión y afecto en momentos difíciles	• Recuerda que los niños y niñas, al igual que los adultos, desean estar bien y no quieren sentir malestar. • Intenta siempre conectar con él o ella. Puedes preguntar: ¿Quieres que te ayude? ¿Me dejas sentarme contigo? ¿Puedo abrazarte? Si no lo permite, déjalo un rato, luego regresa y vuelve a intentarlo. • Acompáñalo tranquilamente el tiempo que necesite. Si haces esto, poco a poco los episodios de berrinches durarán menos tiempo y disminuirán hasta que desaparezcan. • Acompáñalo en su vida emocional y ayúdalo a nombrar lo que siente. Nombrar la emoción es el primer paso para regularla. • En medio de un berrinche no le digas “te estás portando muy mal” o “eres un berrinchudo, muy mal”. Pues esto no les dice nada. Describe la acción que están haciendo y lo que quieres que hagan, por ejemplo: “No puedes aventar el cubo de madera porque puedes lastimarte o lastimar a alguien más. Puedes jugar con eso haciendo una torre”, si el comportamiento continúa, ponte a su altura y repite pacientemente lo mismo que le dijiste: “No puedes aventar eso, pues puedes dañar a alguien más. Puedes jugar a hacer una torre. Si lo vuelves a aventar, voy a tener que guardarlo”. • Cuando eres empático con los sentimientos de tus hijos e hijas, además de responder a sus necesidades emocionales, les estás enseñando a ser empáticos con las demás personas. Es el primer paso para la solidaridad y la colaboración.
Disfrutar de actividades lúdicas y placenteras	• Juega, canta, baila y lee con tu hijo. • Cuéntale sobre las cosas buenas del mundo, la familia, la naturaleza, tradiciones culturales y los animales. • Disfruten y agradezcan todo lo positivo. Pueden ser cosas simples como la comida, un rayo de sol, el vuelo de una mariposa, la visita de un amigo, la posibilidad de estar juntos.

Acción	¿Cómo?
Disfrutar de actividades lúdicas y placenteras	• Aprovecha los momentos en los que lo alimentas o bañas para disfrutar y empatizar con tu hijo o hija.
Fortalecer las propias competencias socioemocionales y la de los niños y niñas	• Aprende a conocer y regular tus emociones, lleva un diario emocional para tener más información sobre tus emociones, qué las detonan y qué consecuencias tienen. • Desarrolla empatía al enfrentar una situación difícil con otra persona e intenta ponerte en el lugar del otro: ¿qué puede estar sintiendo? ¿Cómo estará viviendo esta situación? • Aplica diariamente las técnicas de atención al respirar y PARAR, las cuales aprenderás en este libro.

La importancia de cultivar nuestro propio bienestar

Como es bien sabido, no se puede dar lo que no se tiene. Es muy difícil calmar a un pequeño si nosotros no sabemos cómo calmarnos. ¿Cómo podemos empatizar y disfrutar juntos si estamos estresados, enojados o deprimidos?

Ser padres y madres de familia en el siglo XXI no es una tarea sencilla. Además de los retos propios de sostener un hogar, se suman los retos de una sociedad en constantes y vertiginosos cambios e incertidumbre. Ante estas situaciones, es natural sentir que a veces nos rebasan las demandas y responsabilidades, y pareciera que constantemente somos revolcados por las olas en un mar picado. Pero si queremos procurar el bienestar de nuestros hijos e hijas, darles un buen ejemplo y evitar que el estrés tóxico afecte su desarrollo, tenemos que destinar tiempo a nuestro propio bienestar tanto físico como emocional.

¿Te cuento?

Sí pasa nada

Ramón es un niño de casi tres años que, jugando a la orilla de la playa con su mamá, se cayó en la arena cuando lo empujó una pequeña ola. Su mamá le dijo que se levantará y le repetía: "Ramón: no pasa nada". Ramón la miró a los ojos y le dijo entre lágrimas y sobándose las rodillas: "¡Sí pasa nada!, ¡Sí pasa nada!".

Es importante reconocer las emociones de los niños. Ignorar lo que pasa, suprimir o negar sus emociones no les ayuda a regularlas, ni tampoco contribuye a que se sientan valorados. Las emociones de los niños son tan válidas como las nuestras. Una manera más constructiva de responder es decirles: "Me doy cuenta que te asustaste y te duele la rodilla. Aquí estoy contigo para cuidarte y en un ratito verás que te dejará de doler".

Navegar en las olas de retos e incertidumbres de la vida y, al mismo tiempo, cultivar un mayor bienestar emocional y una vida fundada en valores éticos implica *desarrollar competencias socioemocionales que nos permitan conocer y regular nuestras emociones, cultivar relaciones constructivas con los demás, así como tomar decisiones con autonomía y responsabilidad.* Una estrategia sencilla para comenzar a desarrollarlas es trabajar con cuatro aspectos de nuestra mente que algunos investigadores han llamado el ABCD del bienestar.[12]

1. **Atención (A).** Es la capacidad para mantener nuestra mente atenta y presente, en calma y despierta. Implica aprender a dirigir nuestra atención a algún objeto que elijamos (puede ser una flor, un vaso, una piedra, etcétera). Es necesario concentrarnos en el objeto y dejar pasar los estímulos que nos puedan distraer. La atención es la base para el desarrollo de todos los otros componentes del bienestar.
2. **Bondad (B).** Es la capacidad para establecer relaciones saludables con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Implica el desarrollo de la empatía, la gratitud y la disposición para cuidar y ayudar a otros. La bondad es el marco de referencia para tomar decisiones y vincularnos con los que nos rodean.
3. **Claridad (C).** Es la capacidad para evaluar nuestra manera de interpretar lo que vivimos de forma realista y saludable. Implica desarrollar una mente curiosa, crítica y creativa que cuestione los propios pensamientos, emociones y conductas. La claridad nos permite tener una visión amplia y más objetiva de todas las situaciones.
4. **Dirección (D).** Se refiere a la capacidad de actuar en congruencia con nuestros valores y guiados por un sentido de propósito. Implica identificar y definir metas significativas, así como desarrollar un sentido de dirección. La dirección es nuestra brújula interna, la motivación que dicta cómo somos y cómo actuamos en el mundo.

Estos cuatro aspectos fundamentales del bienestar emocional se pueden desarrollar a cualquier edad. *¿Te imaginas cómo te sentirías con una mente más en calma, bondadosa, clara y con un sentido de propósito para enfrentar los retos de ser padres y madres de familia?*

---

[12] Véase Rodríguez, Emiliana, *et al*., *op.cit*., 2019.

¿Te cuento?

Mi mamá Laura

La madre de Laura se dio cuenta de que gritaba y perdía la paciencia cuando tenía hambre y no había dormido lo suficiente. Esto la llevó a ser más cuidadosa con sus hábitos. Comenzó a darse el tiempo para comer bien y descansar. Con estos pequeños cambios, notó que durante el día tenía más paciencia, estaba menos reactiva y era mucho más capaz de responder con calma a las situaciones cotidianas.

A continuación, te sugerimos algunos ejercicios para manejar el estrés y el enojo desarrollando la **A**-atención, la **C**-claridad y la **D**-dirección del bienestar.

Alinear nuestra brújula interna

Cuenta una historia popular que un día un joven vio a tres hombres trabajando en el mismo lugar con unas piedras. Se acercó a uno de ellos y le preguntó: "¿Qué haces?" El hombre respondió: "Construyo un muro. Este es mi trabajo". Después, le repitió la pregunta al segundo hombre y éste le dijo: "Construyo un acueducto". El último le dijo: "Yo estoy contribuyendo a que mi comunidad y las generaciones venideras no vuelvan a tener problemas por la falta de agua". Si hubiese conflictos en la obra, ¿cuál de los tres hombres consideras que se sentiría más motivado para seguir adelante a pesar de las dificultades?

Muchos investigadores dirían que el tercer trabajador es quien podría sobreponerse mejor a las dificultades e incluso sentir menos estrés aun cuando hubiera muchas demandas, ya que hoy se sabe que un amplio sentido de propósito y contribución hacia los demás nos protege del estrés y nos impulsa a seguir adelante a pesar de las dificultades. Bill Damon, un especialista en el tema de la Universidad de Stanford, explica: "El mayor problema que surge hoy en día no es el estrés, sino la falta de sentido."[13]

---

[13] *Why purpose*, The Purpose Challenge, 2017. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: https://purposechallenge.org/why-purpose/

Una manera de manejar el estrés para poder estar presentes y en calma con nuestros hijos, es cultivar un sentido de dirección y propósito que nos permita conectar con aquello que más deseamos para nosotros y para ellos. Además, nuestra brújula interna nos ayudará a identificar nuestros valores y las competencias que deseamos cultivar. Para alinear tu brújula interna te recomendamos realizar el siguiente ejercicio.

Mi brújula interna

Tómate un momento para reflexionar las siguientes preguntas. Puedes tomar notas sobre tus respuestas, representarlas con un dibujo, comentarlas con personas cercanas o simplemente pensar en ellas. Lo importante es que te des la oportunidad de responderlas con sinceridad y con el mayor detalle que puedas.

1. **¿Qué es lo que más desea tu corazón?** Reflexiona sobre tus valores e ideales. ¿Qué es lo que más quisieras de la vida? Reflexiona cómo te sentirías si lo lograras.
2. **¿Qué cualidades personales te gustaría poseer?** Si las tuvieses, ¿qué dirías?, ¿qué pensarías y cómo te comportarías? Considera también: ¿Qué tendencias o hábitos te gustaría abandonar?
3. **¿Qué te gustaría ofrecerles a tus hijos, a tu familia, a tu comunidad y al mundo?** Imagina, por ejemplo: ¿Qué valores te gustaría formar en tus hijos? ¿Cómo te gustaría convivir con tus hijos? ¿Cómo es el mundo en el que quisieras que vivieran y cómo te gustaría contribuir para lograrlo?
4. **¿Cómo es que tus tareas como padre o madre de familia se alinean con las respuestas anteriores?** ¿Cómo es que formar una familia contribuye a tus deseos y a tu visión? ¿Qué ejemplo de valores, actitudes y comportamiento quieres dar a tus hijos?

Es conveniente alinear nuestra brújula con frecuencia. Al comienzo del día puedes tomarte entre tres y cinco minutos para hacer este ejercicio y también puedes repetirlo cuando te sientas desmotivado o abrumado o mal contigo mismo. Si identificaste algunas cualidades que deseas desarrollar o conductas que deseas transformar, consulta la bibliografía al final de esta guía pues podría serte útil.

Aprender a calmar la mente

Recuerda un momento en el que te hayas sentido muy estresado o en el que alguna emoción como el enojo o la angustia se hayan apoderado de ti. ¿Cómo te sentías? ¿Qué pensaste? ¿Cómo te comportaste?

Algo que caracteriza a los momentos de estrés y a esos instantes cuando las emociones nos controlan, es que, además de sentirnos agitados, no pensamos con claridad. *Cuando no pensamos con claridad podemos actuar de manera impulsiva y hacer cosas de las que luego nos arrepentimos.* Por ejemplo, les gritamos a nuestros hijos, nos peleamos con la familia o con nuestros amigos, generamos conflictos en el trabajo o hacemos mal a alguna persona. Por eso, es muy importante aprender a pausar para calmar y aclarar nuestra mente antes de actuar. Pero, ¿cómo hacerlo?

Si alguna vez le has pedido a una persona muy enojada que se calme, sabrás que simplemente con decirlo no es suficiente. O decidir que ya no nos vamos a estresar tampoco funciona así nada más. Para calmarnos es importante entrenar nuestra atención.

La atención es la capacidad que tiene nuestra mente de enfocarse en algún estímulo en particular e ignorar el resto. Por ejemplo, ¿puedes sentir la planta del pie derecho? Si la puedes sentir, quiere decir que por un momento moviste tu atención a las sensaciones táctiles en el pie. ¿Puedes imaginar una manzana? Si la lograste imaginar, por un momento moviste tu atención hacia un estímulo mental.

La capacidad de poner atención a lo que deseamos es esencial para aprender, pero también para regular nuestras emociones y calmarnos. William James, uno de los padres de la psicología, decía: “Por el momento aquello a lo que atiendes es tu realidad”.[14]

[14] James, William, *The Principles of Psychology*, Nueva York, Courier Corporation, 2012, p. 322.

Si en lugar de estar atentos a nuestro bebé mientras lo alimentamos o lo cambiamos, nuestra mente salta de una preocupación o distracción a otra como un chango que va de liana en liana fuera de control, realmente no estamos presentes. Nos perdemos en recuerdos del pasado o en fantasías del futuro y se nos escapa el precioso tiempo que tenemos con nuestros seres más queridos.

Cuando estamos estresados o somos presas de una emoción, la mente suele estar muy agitada. El acelere interno nos roba la calma, nos dificulta descansar, concentrarnos y nos vuelve reactivos e irritables. Además, en esos momentos, la mente usualmente está enganchada con pensamientos que nutren la emoción. Por ejemplo, en episodios de estrés, muchas veces nos obsesionamos con alguna preocupación, le damos vuelta y no necesariamente la resolvemos. Cuando nos enojamos, generalmente experimentamos pensamientos muy sesgados y exagerados. Pensamos: "Nunca me escuchan" o "siempre hacen lo mismo". Pero no nos damos cuenta de que lo que parece real en la mente, no necesariamente lo es en la realidad.

Peor aún, cuando la mente se enfoca en algo lo agranda. Cuando estamos enganchados con algún pensamiento, aunque un buen amigo nos diga: "Suéltalo, no te enganches", no siempre es tan fácil, ¿cierto?

La buena noticia es que podemos entrenar nuestra atención. Podemos, gradualmente, cultivar una mente más atenta y consciente de lo que sucede, más en calma y, a la vez, más despierta. Podemos aprender a dejar ir preocupaciones y pensamientos para ver el mundo con una mayor objetividad. Una técnica que los científicos han validado como efectiva para entrenar la atención y ayudar a recobrar la calma es la "atención a la respiración".[15]

---

[15] Véase Davidson, Richard y Sharon Begly, *El perfil emocional de tu cerebro*, Barcelona, Planeta, 2012 / Tang, Yi-Yuan y Michael, I., Posner, "Attention training and attention state training", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 13, núm. 5, 2009, pp. 222-227.

Atención a la respiración

Instrucciones

1. **Postura del cuerpo.** Siéntate cómodamente en una silla con la espalda erguida y el resto del cuerpo relajado. Los brazos pueden estar apoyados en el muslo. Puedes tener los ojos abiertos o suavemente cerrados, como te sea más cómodo.

2. **Relaja el cuerpo y la mente.** Comienza haciendo tres respiraciones profundas. Inhala por la nariz permitiendo que se llene la parte baja del abdomen y todo el pecho. Al exhalar, hazlo como con un suspiro de alivio y descanso, soltando toda la tensión, toda la preocupación. Hazlo tres veces. Aprovecha la última exhalación para descansar un poco, para soltar. Observa si puedes relajar el cuerpo y la mente. Continúa respirando a tu propio ritmo, sin forzar o manipular la respiración.

   Observa si hay tensión muscular en el cuerpo y, en la medida de tus posibilidades, relaja esa parte del cuerpo y suelta la tensión. Revisa la cara y la cabeza, en particular, revisa la frente y el entrecejo, los ojos, la mandíbula, el cuello, la garganta, los hombros, los brazos y las manos. Atiende las sensaciones en el torso empezando por el pecho, observa si lo puedes soltar un poco y relajarlo. Observa el abdomen, la espalda, la cadera. Relaja la cadera, deja que se asiente sobre la silla y relaja las piernas y los pies. Observa si hay algún otro punto tenso en el cuerpo, si lo puedes relajar y soltar está bien, y si no lo puedes soltar también está bien.

3. **Atiende la respiración.** Ahora lleva voluntariamente la atención a las fosas nasales y a las sensaciones de respirar; permite que la mente se calme. Descansa tu atención ahí. Sin bloquear los pensamientos ni las emociones, sólo nótalas. Conscientemente mantén la atención en tu respiración. No cambies el ritmo de la respiración, obsérvala tal cual es. Es natural que la atención se vaya hacia otras ideas, sensaciones, sonidos u otros estímulos. Cuando notes esto, conscientemente regresa la atención al acto de respirar.

4. **Regresa una y otra vez.** Si sientes agitación, tensión o que te inundan los pensamientos, aprovecha cada exhalación para relajar el cuerpo y dar calma y espacio a la mente. Por el contrario, si sientes cansancio o falta de claridad, aprovecha cada inhalación para sentir que, tanto el cuerpo como la mente, se aclaran, se vigorizan y se despiertan.

Al principio te recomendamos hacer este ejercicio por tiempos cortos, por ejemplo, puedes empezar con tres o cinco minutos. Gradualmente, puedes aumentar el tiempo y practicarlo por diez o hasta veinte minutos. Existen aplicaciones para los celulares que te pueden ayudar a guiar estos ejercicios de atención en la respiración o en el recorrido del cuerpo.

Intenta practicarlo todos los días y que se vuelva parte de una rutina. Piensa que así como es importante dedicar tiempo todos los días a nuestra higiene, bañarnos, lavarnos los dientes y arreglarnos, este ejercicio es de higiene mental y es la base del bienestar emocional.

Ejercicio PARAR

Otro ejercicio esencial para integrar el entrenamiento de la atención a la vida cotidiana es PARAR.[16] Consiste en hacer pausas breves y frecuentes durante el día, en cualquier momento y en cualquier actividad, enfoca tu atención a lo que estás viviendo y a cómo te relacionas con ello, recuerda qué quieres hacer, qué dejar de hacer y aplicarlo. La manera de hacerlo consiste en:

PARA	Para y haz una pausa en tus actividades.
ATIENDE	Atiende el momento presente. Siente tu cuerpo, observa tu conducta y nota cómo está tu mente.
RECUERDA	Recuerda la importancia de entrenar tu atención y tener una mente en calma y clara.
APLICA	Aplica la técnica de atender a las sensaciones de respirar por uno o dos minutos.
REGRESA	Regresa a la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

[16] Véase Chernicoff, Leandro y Emiliana Rodríguez, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 1. Panorama General. Cultivar calma y discernimiento,* México, AtentaMente, Consultores A. C., 2016.

La clave para que este ejercicio funcione es que lo repitas varias veces al día. Te puede ayudar poner un recordatorio o una alarma que te recuerde hacerlo. Practicar PARAR antes de iniciar alguna actividad con tu bebé te puede ayudar a estar más presente e involucrado con él. Por ejemplo, practica PARAR antes de bañarlo y regálale toda tu atención. Aprovecha para disfrutar su sonrisa, para notar qué ha cambiado en su cuerpo, para disfrutar las sensaciones del agua y saborear el momento.

También es muy importante que antes de regañar a tu hijo o hija o de participar en una discusión, lleves a cabo PARAR. Eso te permitirá recobrar la calma y tomar decisiones libres y conscientes. Rollo May dijo: "La libertad humana requiere de nuestra capacidad para hacer una pausa entre el estímulo y la respuesta, y en esa pausa, elegir la respuesta en la que deseamos poner el peso de nuestras acciones".[17]

[17] Traducción libre de: May, Rollo, *The Courage to Create, Chapter 5: The Delphic Oracle as Therapist*, New York, W. W. Norton & Company, New York, 1975, p. 100.

Chango atento, panda feliz

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: "Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?" El panda le contesta: "Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino". El chango le contesta: "Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú". El panda le dice: "Sí, tienes razón. Pero, a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?" El chango le contesta: "Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar". "¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente". "¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?", pregunta el chango. "No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando trabajo, sólo estoy trabajando. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. El pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz". "¡Ahh! –dice el chango–, me parece que esa es una habilidad que yo también quiero practicar".[18]

[18] Adaptado del cuento de Lauren Alderfer, Programa Construye-T, *Cómo se comporta mi atención*, Secretaría de Educación Pública, 2017. Consultado el 9 de Agosto de 2019 en:
http://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.1_E_Como_se_comporta_mi_atencion_Generica.pdf

Pensar con claridad

Una historia del mundo oriental cuenta que un día un hombre llegó a una cueva donde pensaba refugiarse. Al entrar a la cueva distinguió entre la penumbra un bulto. Cuando se acercó más, vio que era algo enroscado de colores rojo, amarillo y negro. "¡Una serpiente!", pensó sobresaltado. Rápidamente salió de la cueva. Su corazón latía como si se le fuera a salir del pecho. Por su mente pasaron todo tipo de pensamientos e ideas: "¡Seguramente es venenosa! ¿Cuántas serpientes más habrá? Estas serpientes son rapidísimas. Si no la mato, ella me matará a mí". Un campesino lo vio y le preguntó: "¿Qué pasa? ¿Por qué estás tan angustiado?". El hombre le contestó que había una serpiente venenosa en la cueva. El campesino encendió una antorcha y entró a la cueva. Al iluminar el bulto, ambos comprobaron que no se trataba de una serpiente. Era solamente una cuerda enredada.

En esta historia, ¿cuál fue la causa principal de la angustia del hombre? Definitivamente no fue una serpiente. Fue una confusión. Al igual que el hombre de la historia, muchas veces confundimos nuestra manera de percibir e interpretar algo con la realidad. Si alguien no nos saluda o no nos responde un mensaje, nos hacemos todo tipo de historias en la mente. Pensamos que la persona está enojada, no nos quiere contestar o está en peligro. Estos pensamientos disparan nuestras emociones. A su vez, nuestras emociones motivan nuestra manera de actuar. Sin embargo, lo que la historia de la serpiente nos enseña, es que puede que estemos viendo "serpientes" donde sólo hay cuerdas. Tal vez la persona no respondió porque está ocupada, no se envió el mensaje o simplemente se distrajo.

Una de las principales causas del estrés no son tanto las situaciones que vivimos, sino que nos creemos las historias que nos cuenta el "chango" de la mente. *La mente tiende a exagerar, preocuparse e imaginar cosas que no siempre son objetivas o realistas.* Para trabajar con las causas del estrés y también con las emociones que pueden ser destructivas, como el enojo, es importante reconocer que nuestros pensamientos no son la realidad.

Si nos sentimos muy estresados o irritados vale la pena PARAR y preguntarnos: ¿Estos pensamientos son objetivos y precisos? ¿No será que estoy viendo "serpientes" donde tal vez sólo hay "cuerdas"? ¿Estos pensamientos me están ayudando a entender y a resolver la situación?

Descubrir nuestras “serpientes” es un maravilloso antídoto contra el estrés y las emociones que pueden ser destructivas, pues los pensamientos sólo tienen poder si les creemos. Si reconocemos que estamos exagerando, saltando a conclusiones o que no tenemos evidencia de lo que pensamos, podemos tomar una actitud curiosa y con una perspectiva más amplia que nos permita abordar la situación con mayor balance, objetividad y bondad.

VÍNCULOS AMOROSOS Y RELACIONES SALUDABLES

La importancia de cultivar vínculos amorosos y relaciones saludables

Una de las mayores fuentes de dicha y de significado para los seres humanos proviene de las relaciones que establecemos con otras personas. Poetas y filósofos de todas las culturas han exaltado el poder del amor, de la amistad y de la solidaridad. La ciencia moderna ha comprobado que *la capacidad para establecer vínculos basados en la empatía, la bondad, la tolerancia, la justicia y la disposición para ayudar a otros, es una de las claves del bienestar y de una vida significativa desde el momento en el que nacemos.*

Para los niños y niñas, establecer un vínculo amoroso con sus padres favorece su desarrollo cerebral. Los neurocientíficos han observado que cuando los niños ven el rostro de sus padres y perciben una mirada cálida y alegre, su sistema nervioso responde liberando sustancias bioquímicas que estimulan la conexión entre neuronas en áreas del cerebro encargadas del aprendizaje y de las habilidades sociales.

Durante la niñez y la juventud, se ha observado que el éxito académico está muy ligado a las interacciones que los estudiantes tienen con sus maestros y compañeros. Es decir, cuando hay vínculos armoniosos y constructivos es más probable que aprendan mejor.

Investigadores de Harvard realizaron un estudio en más de doscientas personas durante casi ochenta años y encontraron que las relaciones cercanas, más que el dinero o la popularidad, son las que mantienen felices a las personas durante sus vidas. Esos lazos nos protegen cuando hay dificultades y ayudan a retrasar el deterioro mental y físico. Las relaciones saludables son mejores predictores de vidas largas y felices que la clase social, el coeficiente intelectual o incluso los genes. Robert Waldinger, el director de la investigación, afirma: “Qué tan felices somos en nuestras relaciones, tiene una poderosa influencia en la salud”.[19]

Para ti como padre o madre de familia es fundamental, para tu bienestar y el de tus hijos, que fomentes relaciones sanas, éticas y armoniosas tanto con ellos como con el resto de tu familia, comunidad y, por supuesto, con los agentes educativos, pues son tus aliados en el proceso de criarlos y educarlos. ¿Cómo hacerlo?

[19] Mineo, Liz, “Good genes are nice, but joy is better”, *The Harvard Gazette*, 11 de abril de 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/

¿Te cuento?

Cuando me enfermo

Mariana es mamá de Pedro. Hoy le llamaron del CAI para pedirle que pasara por él porque está enfermo. Mariana se siente abrumada. Tuvo que pedir permiso para salir antes del trabajo y salir corriendo para llegar por su hijo, estaba tan agobiada que ni siquiera recuerda lo que le explicó el agente educativo que le entregó al niño. Al llegar a casa, lo primero que hizo fue discutir con su mamá porque no la pudo localizar para que la ayudara. Pedro llora, Mariana y su madre discuten. Mariana trata de consolar a Pedro, pero no lo logra. El ambiente en casa se siente pesado. Ella se siente sola, exhausta y culpable. ¿Qué le aconsejarías para ayudarla? ¿Consideras que le podría ayudar mejorar sus relaciones en casa? ¿Cómo podría hacerlo? ¿Qué le ayudaría para ver las situaciones con más claridad?

Las características de las relaciones saludables

Piensa en una relación que consideres buena y saludable. Puede ser con algún familiar, amigo, colega o conocido. Luego piensa en una que consideres difícil. En una buena relación, usualmente nos sentimos aceptados, escuchados y apoyados. Incluso cuando hay diferencias o conflictos, sabemos que las cosas se pueden hablar y que se van a arreglar. Por el contrario, en las relaciones destructivas, nos sentimos juzgados, ignorados, inseguros e incluso amenazados.

En general, las relaciones difíciles se caracterizan por dos aspectos:

1. **La presencia de emociones que nos hacen tener actitudes y conductas poco ejemplares.**
2. **Una actitud egoísta o autocentrada: vemos al otro en términos de si nos beneficia o no.**

Cuando asumimos nuestro papel como madres y padres de familia, toda la dinámica familiar e incluso laboral cambia, también se modifican nuestras prioridades y es natural que surjan conflictos. En estas situaciones, es muy importante ser conscientes de la importancia de nuestras relaciones y notar que si nos dejamos llevar por emociones como el enojo, podemos dañarlas y empeorar la situación. Cuando estamos enojados, por ejemplo, es muy difícil ponernos en los zapatos del otro y usualmente nuestra mente se enfoca en “yo”, “lo mío”, “mis prioridades”, “mis necesidades”. Si nos dejamos llevar por las historias y la energía del enojo,

podemos ser agresivos e incluso violentos. Después, las secuelas de estos eventos nos persiguen como culpa, rencor o resentimiento. Por eso, para promover mejores relaciones es importante regular nuestras emociones. La manera en la que manejamos los conflictos y regulamos o no las emociones sirve también de buen o mal ejemplo para nuestros hijos e hijas.

Mientras que las relaciones saludables se caracterizan por:

1. **La presencia de emociones y actitudes que promueven el bienestar de todas las personas involucradas.**
2. **Una actitud de interés y cuidado por el bienestar tanto personal como de la otra persona.**

Así, *las relaciones saludables están basadas en la empatía, la honestidad, el cuidado y la gratitud.* La empatía se define comúnmente como la capacidad para ponernos en el lugar de los demás. Por ejemplo, ser empático cuando nuestro hijo pequeño llora, implica entender que hay algo que lo enoja, lo frustra o lo entristece y tratamos de ponernos en su lugar para entender qué podría ser y cómo podemos ayudar a calmarlo.

Cuidar implica hacer algo para ayudar al otro en los momentos difíciles y procurar su bienestar. El cuidado es una actitud que nace de un sentimiento de preocupación por la otra persona acompañada de la motivación por ayudar. Finalmente, la gratitud emerge al apreciar las cualidades de los demás, así como las acciones que hacen en beneficio nuestro. Se manifiesta como el deseo de corresponder a la bondad de otros y se consolida con expresiones o acciones que los benefician.[20]

Las personas empáticas, que cuidan de otros y expresan su gratitud, son generalmente consideradas como personas bondadosas. Una persona bondadosa no dice a todo que sí o permite que otros abusen de ella o nunca se enoja. Pero sí, aun en situaciones difíciles como una discusión o un conflicto, tiene la capacidad de buscar soluciones a partir del entendimiento y del diálogo. Aun cuando actúa con firmeza, no lo hace desde el enojo, la deshonestidad o el odio, sino desde la empatía, la tolerancia y el respeto.

---

[20] Véase Kemeny, Margaret, E., *et al.*, "Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses", *Emotion*, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 1-13.

La ciencia ha demostrado que los seres humanos nacemos con el potencial para sentir empatía y tenemos la disposición natural de cuidar y ayudar a otros.[21] Pero para que este potencial se manifieste es necesario cultivar ciertas cualidades. ¿Cómo hacerlo?

¿CÓMO PODEMOS PROMOVER VÍNCULOS AMOROSOS Y RELACIONES SALUDABLES?

Aunque no podemos cambiar la manera de sentir y actuar de los demás, sí tenemos la capacidad para trabajar con nosotros mismos y transformar nuestros vínculos. Como primer paso, es importante conocer y regular nuestras emociones. Recuerda que regular las emociones no significa reprimirlas, pero tampoco dejarse llevar por ellas. De acuerdo con la investigadora Sue Gerhardt, una buena regulación implica permitir que lo que sentimos fluya libremente en el cuerpo mientras tenemos la capacidad mental para notar lo que sentimos, reflexionar sobre la situación y elegir conscientemente cómo actuar y aplicar la técnica de PARAR o bien enfocar la atención en la respiración para recobrar la calma, pensar con claridad y actuar con ecuanimidad.

El siguiente paso consiste en *cultivar explícitamente la empatía, la honestidad, el cuidado y la gratitud tanto hacia nosotros mismos como hacia nuestros hijos e hijas, familia, comunidad y todas las personas en general.*

A continuación, te sugerimos ejercicios, técnicas prácticas y consejos para llevar a cabo estos pasos. Todos ellos están basados en el desarrollo de los ABCD del bienestar emocional. En el siguiente apartado nos enfocaremos en cultivar la B de bondad.

---

[21] Véase Svetlova, Margarita, *et al.*, "Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping", *Child development*, vol. 81, núm. 6, 2010, pp. 1814-1827.

Empieza por ti. Tómate un respiro de bondad

Ser padres y madres de familia no es una tarea sencilla. A veces, las situaciones nos rebasan, cometemos errores y perdemos la paciencia. En esos momentos es fácil ser críticos, duros y fríos con nosotros mismos, sentirnos aislados e ignorar o reprimir lo que sentimos. Sin embargo, esta actitud lejos de solucionar el problema lo agranda.

No sólo tenemos una situación difícil que atender y de la cual aprender, además, le sumamos el dolor de la autocrítica y la culpa. Ignorar nuestro propio dolor no lo sana ni nos ayuda a regularlo. Al contrario, *reprimir lo que sentimos no nos permite identificar las emociones que sentimos y trabajar con ellas, así que siguen operando fuera de nuestra conciencia.* Una manera más útil y constructiva de manejar esos momentos, es tomándonos un respiro de bondad hacia nosotros mismos. ¿Qué significa esto?

La investigadora Kristen Neff sugiere que cuando vivimos situaciones difíciles, cometemos errores o incluso perdemos la paciencia, es crucial hacer una pausa para tomar conciencia de la situación, reconocer que no estamos solos en esto y cultivar una actitud bondadosa con nosotros. A continuación, te sugerimos unos sencillos pasos para hacerlo.

1. **Pausa, respira y reconoce que este es un momento difícil.**

   Practica PARAR por un par de minutos. Reconoce que es un momento difícil, nota cómo se siente tu cuerpo y qué estás pensando. Puedes reconocer: “Esto duele”, “estoy muy cansado”, “estoy estresado”.

2. **Recuerda que no estás solo.**

   Nota que no eres la única persona que se ha sentido así o que ha cometido errores. Ser padres es un reto, no siempre es sencillo y a veces duele o sentimos frustración. Atravesar momentos como éstos es parte de la vida.

3. **Sé bondadoso contigo.**

   Criticarte y culparte no es útil en este momento. Lo mejor ahora es cuidarte y ser realmente bondadoso. Si te ayuda, siéntate un momento y coloca tus manos en tu abdomen o en tu corazón. Repite mentalmente alguna frase que exprese bondad hacia ti mismo, algo que le podrías decir a un buen

amigo en momentos de dificultad. Puede ser algo como: “No te preocupes, esto también va a pasar”, “sé fuerte, tú puedes hacerlo”, “tú has superado situaciones difíciles, también puedes con ésta”, “abre tu corazón y ponte en el lugar de alguna persona que sufre”.

Después de esa pausa, estás listo para extender bondad a ti mismo y a los demás. Si heriste los sentimientos de tu hijo pequeño puedes disculparte. Esto fortalece la relación y también es una enseñanza de vida que le das. Sabrá así que cuando cometa algún error o dañe a alguien, sin intención de hacerlo, será importante reconocerlo y pedir perdón.

Es muy importante que no confundas ser bondadoso con ser permisivo o condescendiente. Ser bondadoso con uno mismo no quiere decir que nos demos permiso de cometer faltas graves o de lastimar a otros. Tiene que ver más con reconocernos como seres humanos que cometen errores y aciertos, y, en lugar de identificarnos con nuestros errores, aprender de ellos, reparar el daño y seguir adelante. Ser bondadoso tampoco significa permitir que otros abusen de nosotros. De hecho, ser bondadoso también implica saber poner límites, así como protegerte, proteger a tus hijos y pedir ayuda cuando es necesario.

Nutrir el vínculo amoroso con nuestros hijos

Como adultos puede ser muy difícil entender o imaginar lo que viven los niños pequeños. Pero para establecer un vínculo amoroso con ellos, es importante cultivar la empatía, tratar de ver el mundo desde su punto de vista y hacerles notar nuestro cariño. A continuación, te compartimos algunos consejos prácticos para nutrir el vínculo amoroso con tus hijos.[22]

1. **Imagina cuál puede ser el punto de vista de tu hijo o hija, especialmente durante los momentos difíciles.**

   La perspectiva de un niño puede ser muy diferente a la nuestra. Para ellos, hay sonidos o imágenes que pueden ser aterradoras o situaciones que para ti no tienen importancia, pero que para sus ojitos parecen de vida o muerte. En esos momentos recuerda: “Ella es pequeña”, “sólo tiene dos años“, “sus emociones son tan válidas como las mías”.

---

[22] Algunos consejos fueron adaptados de: *Positive Parenting Infographic*, Zero to Three Journal, 2019. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: https://www.zerotothree.org/resources/2240-positive-parenting-infographic

2. **Descifra los mensajes de tu hijo o hija.**

   Cada niño comunica sus necesidades de diferentes maneras tanto de forma verbal como no verbal. Observa a tu hijo o hija y aprende a interpretar las señales que te manda, de manera que se sienta atendido y apreciado. Por ejemplo, un niño puede comunicar que necesita espacio al voltear el rostro. O bien, expresar su cansancio con frustración y llanto. Muéstrale curiosidad y sensibilidad para entenderlo y responder de acuerdo con lo que necesita. Pregúntale y ayúdale a encontrar las palabras para expresar lo que siente u observa, después, interpreta, reconoce y atiende su necesidad si aún no habla.

3. **Reconoce y celebra sus fortalezas, habilidades y capacidad para aprender.**

   Cada niño es único por lo que crece y aprende a su propio ritmo. Tal vez tu hija o hijo es muy audaz y quiere explorar todo. Mientras que otro niño puede ser menos audaz y prefiere explorar con cautela. Haz un esfuerzo para observar cómo se desarrolla y celebra con él o ella sus logros, fortalezas y aprendizajes. Esto contribuye a que se sienta visto, apreciado y a que fortalezca su autoestima y autoeficacia.[23]

4. **Usa las tareas cotidianas para conectar y expresar cariño.**

   Es fácil distraerse con la rutina diaria de la crianza de los hijos. Recuerda mantenerte presente y mirarlo a los ojos mientras lo alimentas o te dice algo. Procura dejar a un lado el teléfono celular u otras distracciones para estar completamente presente. Regálale una sonrisa cuando te quiera mostrar algo y asegúrate de tener tiempo para abrazarlo mientras le lees un cuento o le cantas. Encuentra espacios para jugar y expresar amor en la rutina diaria.

5. **Establece límites y sé consistente con ellos.**

   Todos los niños y niñas necesitan orientación sobre cómo comportarse. Mantener rutinas predecibles y establecer límites amables y firmes realmente ayuda. Es más probable que tu hijo te escuche y coopere si lo miras a los ojos y le explicas lo que vas a hacer, lo que esperas que haga y por qué es importante. La violencia nunca es el camino; los insultos, las nalgadas y los golpes rompen el vínculo con tus hijos. Los niños y las niñas que son tratados con violencia crecen con miedo o rencor o con ambos.

---

[23] La autoeficacia es la creencia de que tenemos las capacidades para lograr nuestras metas. De acuerdo con Albert Bandura, es de los principales predictores de esfuerzo y perseverancia.

Ampliar nuestro círculo de empatía

Hay un proverbio africano que dice: "Se necesita de todo un pueblo para educar a un niño". La realidad es que un niño se nutre de todas las interacciones con la familia, con la comunidad del Centro de Atención Infantil y con la red de aliados que los padres puedan construir. *Como padres y madres de familia es sumamente importante que podamos tejer relaciones saludables con toda esta comunidad y propiciar ambientes armónicos y de solidaridad.* Esto no siempre es sencillo. Nuestras ideas pueden chocar con la de familiares o agentes educativos, pero, aun en estas situaciones, si podemos responder con empatía, las relaciones serán constructivas.

Para sentir empatía por alguien hay que identificar aquello que se tenga en común. Debemos darnos cuenta de que esa persona es "como nosotros". Cuando la otra persona tiene valores muy diferentes, proviene de un contexto que nos parece ajeno o incluso nos ha dañado, es muy difícil encontrar esos puntos de encuentro. Pero hay algo que todos compartimos. *Todos somos humanos. Tenemos emociones, pensamientos, anhelos y deseamos ser felices.*

Recuerda que ser empático no significa que estés de acuerdo con lo que dice o hace la otra persona o permitir que te dañen. Pero sí implica reconocerlo como otro ser humano y tratarlo desde esa perspectiva.

Para ampliar tu círculo de empatía y poder incluir a toda tu familia, amigos, agentes educativos o incluso a personas difíciles, te recomendamos dedicar unos minutos para hacer un ejercicio de imaginación. Dicho ejercicio, afirman los científicos, es realmente útil para cultivar la empatía y la disposición para ayudar a otros.[24]

1. **Siéntate derecho y relajado.** Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa un momento. Practica por unos minutos la atención al respirar.
2. **Piensa en una persona cercana y querida, puede ser un familiar o un amigo.** Imagínala frente a ti y reflexiona sobre los siguientes puntos:

---

[24] Véase Chernicoff, Leandro y Alejandra Jiménez, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 3. Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.

- Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.
- Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha sentido tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.
- Esta persona, al igual que yo, ha sentido dolor y sufrimiento en su vida.
- Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.
- Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
- Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
- Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.

3. **Disposición para ayudar.** Ahora piensa que esta persona, al igual que nosotros, puede estar enfrentando problemas o dificultades. Permite que surja el deseo de ayudarle. Con cada exhalación permite que ese deseo se extienda hacia él o ella e imagina que dicho deseo alivia cualquier dolor o conflicto que tenga y le ayuda a experimentar una sensación de bienestar. Mientras haces esto, puedes repetir mentalmente frases como:
   - Que puedas estar bien.
   - Que puedas estar en calma.
   - Que siempre tengas bienestar.
   - Que estés libre de dolor y malestar.
   - Que puedas superar tus retos y dificultades.

Repite este ejercicio con varias personas. Cuando te familiarices con él, intenta realizar el ejercicio con alguna persona con quien hayas tenido algún conflicto o consideres “difícil”. Observa si esto cambia tu manera de percibirla y relacionarte con él o ella.

Escucha y habla atenta

Una de las habilidades más importantes que podemos desarrollar para crear y fortalecer vínculos sanos es escuchar. Todos tenemos nuestros hábitos al escuchar. Algunos nos distraemos con facilidad, hacemos otra cosa, vemos el celular mientras alguien nos habla, otros planeamos lo que vamos a decir, juzgamos o nos dan ganas de interrumpir. Lo que ocurre entonces es que realmente no escuchamos del todo. Te recomendamos practicar la escucha atenta y observar cómo cambia tu experiencia.

La escucha atenta implica notar nuestras tendencias a interrumpir, juzgar o preparar lo que vamos a decir. En lugar de seguir con estos hábitos, te sugerimos notarlos, dejarlos pasar y regresar tu atención a la persona que habla. De manera que cuando escuches, sólo escuches.

Por otro lado, también podemos adoptar hábitos constructivos al hablar, practicando el habla atenta. El habla atenta implica hablar con sinceridad y desde nuestra propia experiencia, ser breves, concisos y amables. Algo que te puede ayudar a recordar estos puntos es el acrónimo PIENSA: Antes de hablar, **PIENSA**...

P Pausa

I Inhala

E Exhala y cerciórate que lo que vas a decir es:

N Necesario

S Sincero

A Amable

Practica el habla y escucha atenta con tus hijos, familia, amigos y comunidad. Verás que es como tener un poder que nos permite conectar mejor con los demás y transformar nuestras relaciones.

Recursos visuales y bibliografía

Recursos visuales

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

Consulta este video para saber qué son las habilidades socioemocionales:

Atentamente, "¿Qué son las habilidades socioemocionales?", *YouTube*, 9 de mayo de 2019, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=6yhDw0NtHWY&t=129s

EL CEREBRO DEL BEBÉ

Si quieres aprender más sobre el cerebro del bebé, el estrés tóxico y la importancia de las relaciones, consulta este video de la serie "Redes con Eduardo Punset":

Punset, Eduardo, "El cerebro del bebé", *YouTube*, 4 de abril de 2012, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=zDMyXAgUSPA

VISIÓN EN CUATRO PASOS. ALINEAR TU BRÚJULA INTERNA

Realiza este ejercicio guiado para calmar la mente y alinear tu brújula interna:

Atentamente, "Visión en 4 pasos", *YouTube*, 21 de diciembre de 2018, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=HSUJK5qqMw4

PARAR

En este video se explica la importancia de PARAR y en qué consiste la técnica:

Atentamente, "Técnica de PARAR AtentaMente", *YouTube,* 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: https://youtu.be/VZapszKqYYs

PARAR EN ACCIÓN

Hay ocasiones en las que parece que no hay tiempo para hacer una pausa. En este video aprenderás cómo aplicar la técnica de PARAR en la vida cotidiana:

Atentamente, "Práctica de PARAR en acción AtentaMente", *YouTube*, 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 8 de agosto del 2019 en: https://youtu.be/bOpaMvzcgYw

TÉCNICA DE ATENCIÓN AL RESPIRAR

Aprende cómo se practica la atención al respirar con la ayuda de este video:

Atentamente, "Técnica de atención al respirar", *YouTube*, 2 de noviembre de 2017, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: https://youtu.be/_4UexnS_Oy4

HABLA Y ESCUCHA ATENTA

Aprende cómo practicar el habla y la escucha atenta:

Atentamente, "Habla y escucha atenta", *YouTube*, 19 de enero de 2018, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: https://youtu.be/wySurxxAaFk

CÓMO NOS EMPODERA LA ATENCIÓN PLENA

Este cuento ilustra la importancia de entrenar nuestra atención:

Atentamente, "Cómo nos empodera la atención plena (doblaje)", *YouTube*, 10 de mayo de 2018, Web. Consultado el 31 de julio de 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=SSIdmtJJqCg

LA HISTORIA DE LA SERPIENTE

Esta lección del programa Construye-T puede ayudarte a entender mejor cómo pensar con claridad:

Programa Construye-T, "La historia de la serpiente", Secretaría de Educación Pública, 2019. Consultado el 8 de agosto de 2019 en: http://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion8/autorregulacion/8.1_E_La_historia_de_la_serpiente_Generica.pdf

LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO

Consulta este video para entender mejor cómo operan las emociones en el cerebro y cómo influyen nuestros pensamientos.

Análisis no verbal, "Las emociones y el cerebro", *YouTube*, 22 de noviembre de 2014, Web. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=B9Qap4ESq2Y&t=7

Bibliografía

Alderfer, Lauren y Kerry Lee **Maclean**, *Mindful Monkey, Happy Panda*, Massachusetts, Wisdom Publications, 2011.

Bisquerra, Rafael, *Cuestiones sobre bienestar*, Madrid, Síntesis, 2013.

----------, N., **Pérez** Escoda, "Las competencias emocionales", *Educación XXI*, Madrid, núm. 10, UNED, 2007.

Bretherton, Inge, "The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", *Developmental Psychology*, vol. 28, núm. 5, 1992, pp. 759-775.

Bandura, Albert, "Self-efficacy mechanism in human agency", *American Psychologist*, vol. 37, núm. 2, 1982, pp. 122-147.

Center on the Developing Child, Harvard University, 2019. Consultado el 9 de Agosto de 2019 en: www.developingchild.harvard.edu/

Chernicoff, Leandro y Emiliana **Rodríguez**, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 1. Panorama General. Cultivar calma y discernimiento*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.

----------, *et al.*, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones: Autoconocimiento y Autorregulación*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.

----------, y Alejandra **Jiménez**, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 3. Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.

Cicero, Marco T., *The Orations of Marcus Tullius Cicero*, Yonge (trad.), vol. 3, Londres, George Bell & Sons, 1851. Consultado el 13 de Agosto en: https://oll.libertyfund.org/titles/cicero-orations-vol-3

Damon, William, *The Path to Purpose*: *How Young People Find their Calling in Life*, Nueva York, Simon and Schuster, 2009.

Davidson, Richard y Sharon **Begley**, *El perfil emocional de tu cerebro*, Barcelona, Grupo Planeta, 2012.

---------- y Bruce **Mcewen**, "What is emotional wellbeing?", *YouTube*, 9 de agosto de 2018, Web. Consultado el 3 de agosto del 2019 en: www.youtube.com/watch?v=xl9r_hOh9r4

Erikson, Erik, H., *Childhood and Society*, Estados Unidos de América, W.W. Norton & Company, 1993.

Gerhardt, Sue, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Nueva York, Routledge, 2014.

Goldstein, Lisa, S., "The relational zone: The role of caring relationships in the co-construction of mind", *American Educational Research Journal*, vol. 36, núm. 3, 1999, pp. 647–673.

Harvard Health Publishing, *Stress*, 2014. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: www.health.harvard.edu/topics/stress

International Rescue Committee, "Parenting skills intervention training manual", *Safe Healing and Learning Spaces Toolkit*, Nueva York, USAID, 2016. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: https://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/.www.shls.rescue.org.

James, William, *The Principles of Psychology*, Nueva York, Courier Corporation, 2012.

Kamii, Constance, "Autonomy: The aim of education envisioned by Piaget", *The Phi Delta Kappan*, vol. 65, núm. 6, 1984, pp. 410-415.

Kemeny, Margaret, E., *et al.*, "Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses", *Emotion*, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 1-13.

Mineo, Liz, "Good genes are nice, but joy is better", *The Harvard Gazette*, 11 de abril de 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/

Moffitt, Terrie, E., *et al.*, "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, núm. 7, 2011, p. 2693-2698.

Pianta, Robert, C., *et al.*, "Mother-child relationships, teacher-child relationships, and school outcomes in preschool and kindergarten", *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 12, núm. 3, 1997, pp. 263-280.

Programa Construye-T, *Cómo se comporta mi atención*, Secretaría de Educación Pública, 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: http://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/4.1_E_Como_se_comporta_mi_atencion_Generica.pdf

Rodríguez, Emiliana, *et al.*, *Educar desde el bienestar*, México, Mc Graw Hill, 2016.

Rollo, May, *The Courage to Create, Chapter 5: The Delphic Oracle as Therapist*, New York, W. W. Norton & Company, New York, 1975.

Schore, Allan, N., "Attachment, affect regulation, and the developing right brain: Linking developmental neuroscience to pediatrics", *Pediatrics in Review*, vol. 26, núm. 6, 2005, pp. 204-217.

Shonkoff, Jack, P., *et al.*, "The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress", *Pediatrics*, vol. 129, núm. 1, 2012, pp. 232-246.

Siegel, Daniel y Tina Payne Bryson, *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture your Child's Developing Mind*, Nueva York, Bantam, 2012.

Singer, Tania y Claus **Lamm**, "The social neuroscience of empathy", *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1156, núm. 1, 2009, pp. 81-96.

Svetlova, Margarita, *et al.*, "Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping", *Child Development*, vol. 81, núm. 6, 2010, pp. 1814-1827.

Tang, Yi-Yuan y Michael, I., **Posner**, "Attention training and attention state training", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 13, núm. 5, 2009, pp. 222-227.

The Purpose Challenge, *Why Purpose*, 2017. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: https://purposechallenge.org/why-purpose/

Weng, Helen, Y., *et al.*, "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering", *Psychological Science*, vol. 24, núm. 7, 2013, pp. 1171-1180.

Zero to Three Journal, *Positive Parenting Infographic*, 2019. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: https://www.zerotothree.org/resources/2240-positive-parenting-infographic

Créditos

Coordinación general del proyecto
María Teresa Meléndez Irigoyen
Directora General de Desarrollo Curricular, Subsecretaría de Educación Básica

Coordinación de *Un Buen Comienzo*
María del Carmen Campillo Pedrón

Autora
Emiliana Rodríguez Morales

Edición de contenido
María del Carmen Campillo Pedrón

Coordinación editorial
Miriam Arteaga Cepeda

Edición y corrección de estilo
Jimena Hernández Blengio

Diseño y diagramación
Mariana Cruz Santiago

Diseño de forros
Sabina Dunayevich Zappi

Créditos fotográficos
La SEP cuenta con los créditos de las fotografías y la autorización para reproducirlas:

By Jasso/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Páginas: 4, 37, 42.

Marina Rodríguez Uribe/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Páginas: 25.

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Páginas: 12, 15, 17, 29, 34, 49.