



**¿Y SI NOS
CALMAMOS?**

Schwindt, Carina

¿Y si nos calmamos? / Carina Schwindt; Mariana Fernández. - 1a ed -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

192 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1520-6

1. Maternidad. 2. Paternidad. 3. Desarrollo Emocional. I. Fernández,
Mariana II. Título

CDD 649.10242

¿Y si nos calmamos?

© Carina Schwindt y Mariana Fernández, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Mariel Pannunzio

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: María Florencia Videla

Impreso en Arcángel Maggio –
División Libros

Lafayette 1695, Ciudad Autónoma
de Buenos Aires, en junio de 2024.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina

1ª edición: julio de 2024

ISBN: 978-950-02-1520-6

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).




Carina Schwindt
Mariana Fernández



**¿Y SI NOS
CALMAMOS?**

***Mindfulness para ayudar a
niños y adultos a validar y regular
las emociones***

 **Editorial El Ateneo**




A quienes buscan la calma diaria y anhelan la serenidad del presente: este libro es un regalo para ustedes, buscadores de paz interior y amantes de la serenidad. En él, encontrarán no solo palabras, sino un compañero de confianza en el camino hacia el equilibrio emocional y la atención plena. Pero, más allá de eso, es una invitación a enseñar a los niños el arte invaluable de regular sus emociones.

Que estas páginas inspiren momentos de reflexión y descubrimiento, tanto para ustedes como para aquellos pequeños corazones que están aprendiendo a navegar por la complejidad de sus propias emociones. Que este libro sea un faro de luz en la tarea de guiar a los niños hacia un mayor bienestar emocional.

Con agradecimiento profundo a todos aquellos corazones que se abren a la posibilidad de vivir con mayor plenitud, impactando positivamente no solo en sus vidas, sino también en las vidas de quienes los rodean.

¿Y si nos calmamos?



ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

12 PARTE 1: Explorando la infancia

15 Capítulo 1. En búsqueda de la armonía

27 Capítulo 2. Vínculos que perduran

39 Capítulo 3. Conciencia emocional

50 PARTE 2: Explorando nuestro ser interior

53 Capítulo 4. El poder de nuestras emociones

63 Capítulo 5. Dominar el estrés

75 Capítulo 6. Atención plena para niños

84 PARTE 3: Comunicación emocional efectiva

87 Capítulo 7. Diálogo abierto

101 Capítulo 8. Conectar para comprender

113 Capítulo 9. Tu voz respetuosa

122 PARTE 4: Mindfulness en acción

125 Capítulo 10. Emociones al descubierto

133 **Capítulo 11.** Habilidades para una vida emocional plena

141 **Capítulo 12.** Atención plena en las aulas

150 PARTE 5: Gestión de conflictos y equilibrio emocional

153 **Capítulo 13.** Manejo efectivo de conflictos

165 **Capítulo 14.** Límites que potencian y liberan

175 **Capítulo 15.** Fortaleza en el apoyo emocional

183 EPÍLOGO

185 AGRADECIMIENTOS

187 BIBLIOGRAFÍA

189 BIOGRAFÍAS

¿Y si nos calmamos?



INTRODUCCIÓN

La crianza de los hijos representa uno de los desafíos más significativos en la vida de los padres, quienes aspiran a guiarlos hacia un desarrollo armonioso y equilibrado. Este proceso busca moldear individuos completos y capaces de enfrentar los retos de la vida adulta con confianza y resiliencia. Aunque esta meta puede parecer accesible en teoría, la realidad nos confronta con dificultades y tensiones que exigen habilidades parentales para la gestión efectiva. La regulación emocional es uno de los mayores desafíos para los adultos y aún más para los niños, que todavía no tienen desarrollada completamente esa capacidad de autorregularse.

En ocasiones, a pesar de nuestras mejores intenciones, podemos desviarnos de los objetivos deseados y reforzar inadvertidamente conductas opuestas a las que buscamos inculcar en nuestros hijos. Frente a estas situaciones de la vida diaria y el neurodesarrollo, en nuestro primer libro, *Nadie te enseña*, proporcionamos una serie de consejos prácticos para fomentar una crianza positiva sin caer en la permisividad.



La regulación emocional, una de las tareas más significativas en el desarrollo personal e interpersonal, demanda años de práctica. A menudo, pedimos a los niños que se “controlen” sin proporcionarles la base de la educación emocional necesaria. Para que las estrategias de regulación funcionen, es esencial integrar el aprendizaje emocional en la educación diaria.

En esta regulación emocional, los primeros años de vida son cruciales, ya que los niños exhiben una notable plasticidad cerebral que favorece un aprendizaje fundamental para su desarrollo cognitivo y emocional. Por eso, la inteligencia emocional es esencial en este proceso, ya que, si, desde pequeños, empezamos a enseñar estas habilidades, estaremos proporcionando herramientas para hacer frente a la vida de manera saludable.

Desde la infancia, los niños comienzan a experimentar y regular sus emociones como pueden. Aunque, al principio, dependerán principalmente de sus cuidadores para esta regulación —porque recordemos que ello viene por parte del adulto—, con el tiempo, desarrollarán la capacidad de autorregularse, resultado del crecimiento neurofisiológico, cognitivo y del lenguaje. En nuestro segundo libro, *Las emociones de Inti*, ofrecemos una introducción a la conciencia emocional, el primer paso para una posterior regulación. No podemos regular aquello que no conocemos.

El ejemplo parental se erige como la herramienta más poderosa para enseñar autocontrol y autorregulación emocional. Con este libro, intentamos introducirlos en aspectos clave para tener en cuenta a la hora de enseñar a regular, tomando el mindfulness como herramienta facilitadora en este proceso. Así,

con conciencia plena de nuestras propias emociones, podemos implementar estrategias constructivas y brindar a los niños un modelo para seguir.

Fomentar emociones placenteras mediante el cariño y el afecto, junto con la paciencia, y el reconocimiento de aquellas emociones que no nos gustan tanto o que pueden hacernos daño a nosotros y a los demás constituyen pilares fundamentales para cultivar habilidades emocionales saludables en nuestros niños. En este viaje de regulación, reconocemos que la verdadera enseñanza comienza con nosotros mismos, en la autenticidad de nuestras acciones y el compromiso constante con el desarrollo emocional de nuestros hijos.

Esperamos serles de utilidad en este camino de constante regulación emocional y atención plena. ¡Que lo disfruten!

Carina y Mariana

¿Y si nos calmamos?





PARTE 1:
EXPLORANDO
LA INFANCIA



Por un momento, retrocede a tu propia niñez, cuando te viste inundado por un torrente de sentimientos. Pudieron haber sido situaciones en la escuela donde te sentiste excluido o, tal vez, momentos en casa cuando te enfrentaste a la frustración y la rabia por no obtener lo que deseabas. ¿Cuáles fueron tus estados emocionales en esos instantes? ¿Cómo manejaste esas emociones?

La infancia es un viaje interior fascinante y trascendental que marca el inicio de la vida de cada individuo. Durante este capítulo inicial de la existencia, los niños se embarcan en un emocionante viaje de autodescubrimiento mientras exploran y tratan de comprender el vasto mundo que los rodea. Esta etapa temprana es un período de crecimiento asombroso, tanto en términos de desarrollo cognitivo como en el ámbito afectivo. Es un tiempo en el que se establecen los cimientos fundamentales para la salud emocional y mental que resonarán a lo largo de toda la vida. Acompáñanos a descubrirlo.

¿Y si nos calmamos?



Capítulo 1

EN BÚSQUEDA DE LA ARMONÍA

La capacidad de los niños para identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera eficaz es una habilidad esencial. Aprender a navegar por un océano de sentimientos, desde la alegría y la empatía hasta la frustración y el miedo, es fundamental para el bienestar emocional porque les permite no solo reconocer sus sensaciones internas, sino también expresarlas de una manera que sea saludable y apropiada. Esta habilidad es como un cimiento sólido que sustenta la construcción de relaciones significativas, la toma de decisiones conscientes y la adaptación a situaciones desafiantes.

Cabe destacar que la capacidad de los niños para regular sus emociones y practicar el mindfulness puede variar según el desarrollo individual de cada uno de ellos. Algunos pueden

comenzar a desarrollar estas habilidades desde una edad temprana, alrededor del año y medio de vida, mediante la imitación de gestos y posturas que los ayudarán a adentrarse en esta habilidad; mientras que otros pueden necesitar más tiempo y apoyo. ¡Nunca es tarde para iniciar esta práctica!

Beneficios de la regulación emocional en la infancia

Existen numerosos beneficios de la regulación emocional que influyen en la salud y el desarrollo integral de los niños:

✓ **Promueve la salud mental**

Mediante la comprensión y el manejo adecuado de las emociones, se promueve una base sólida para la estabilidad emocional y una sensación general de bienestar. Cuando los niños adquieren estas habilidades, pueden enfrentar las adversidades con mayor resiliencia y adaptabilidad, lo que les permite manejar de manera efectiva situaciones estresantes o desafiantes.

✓ **Mejora la capacidad para manejar el estrés y la ansiedad**

Los niños que dominan la regulación emocional son más competentes para enfrentar el estrés y la ansiedad de manera saludable. Pueden identificar sus emociones, expresarlas de forma apropiada y recurrir a estrategias de autorregulación para gestionar situaciones difíciles. Esta capacidad no solo reduce

el impacto negativo del estrés en su salud, sino que también les proporciona herramientas valiosas para afrontar las presiones de la vida de manera constructiva.

✓ Favorece las relaciones sociales positivas

Esto se traduce en la capacidad de expresar sus necesidades y deseos de manera asertiva, resolver conflictos de forma constructiva y establecer conexiones más significativas con otros niños. Las habilidades de regulación emocional fortalecen la empatía y la comprensión hacia los demás, lo que contribuye a la formación de relaciones sólidas y sanas.

✓ Potencia el autoconcepto positivo

La gestión efectiva de las emociones tiende a promover una mayor autoestima y autoconfianza. Al saber que pueden manejar sus emociones y afrontar desafíos emocionales, los niños se sienten más seguros de sí mismos y son capaces de enfrentar con éxito los obstáculos que se les presentan.

✓ Facilita el aprendizaje y la toma de decisiones

No solo influye en el bienestar emocional, sino que también mejora la capacidad de los niños para aprender y tomar decisiones conscientes. Los niños que tienen un mayor control de sus emociones pueden concentrarse mejor en el aprendizaje, resolver problemas de manera efectiva y tomar decisiones informadas en diversas situaciones. Esto los prepara para el éxito académico, proporcionándoles una base sólida para la toma de decisiones a lo largo de sus vidas.




Práctica del mindfulness

La importancia de la práctica de mindfulness en la infancia radica en el reconocimiento de la innata curiosidad de los niños. **Los más pequeños poseen una cualidad valiosa: su capacidad de estar completamente presentes en el momento.** Son expertos en prestar atención a lo que los intriga, pero, al igual que los adultos, pueden experimentar cansancio, distracciones y una inquietud natural. Además, en la era moderna, muchos niños se ven inmersos en una multitud de actividades y responsabilidades que parecen “robarles el tiempo” de ser simplemente niños.

En este contexto, el “botón de encendido” de su mente parece funcionar a toda velocidad, pero ¿dónde está el botón de pausa? Es aquí donde el mindfulness se revela como una herramienta extraordinariamente valiosa cuando se trata de fomentar la regulación emocional. A través de la práctica de la atención plena y la presencia consciente, los niños adquieren una habilidad esencial: la capacidad de hacer una pausa en su ajetreada rutina para conectarse con sus propias necesidades en ese preciso instante. Esta habilidad les permite desconectar el “piloto automático” al que, a menudo, están sometidos y sintonizar con la experiencia presente.

En el proceso, los niños comienzan a explorar y comprender su propio mundo interior de una manera profunda y significativa. **Se vuelven conscientes de sus emociones, pensamientos y sensaciones, lo que les proporciona una base sólida para comprender el mundo interior de los demás.** Esta empatía y com-



prensión son fundamentales para establecer relaciones significativas y saludables con amigos, familiares y compañeros.

La infancia es una etapa formativa, y el aprendizaje de cualidades y habilidades, como la atención plena, la paciencia, la confianza y la aceptación, tiene un profundo impacto en su desarrollo. Estas cualidades no solo los benefician en su propio crecimiento personal, sino que también tienen el potencial de ser transmitidas a su entorno, lo que crea un círculo virtuoso de atención consciente. Al aprender a prestar atención a sus propias emociones y necesidades, los niños están mejor preparados para reconocer y responder a las de los demás, por lo que se fortalecen sus relaciones interpersonales.

Este proceso de “aprender a sentir ahora para poder regular” es esencial. **No podemos esperar a que los niños regulen sus emociones de manera efectiva si no comprenden plenamente lo que están experimentando en el momento.** El mindfulness les brinda las herramientas para explorar y comprender su mundo interior, lo que, a su vez, les permite regular sus emociones de manera más efectiva. En resumen, la práctica de la atención plena en la infancia proporciona a los niños herramientas para el autocuidado emocional, sienta las bases para la construcción de relaciones sólidas y genera una mayor conexión con el presente.

EN RESUMEN

◆ **Autorregulación emocional**

La regulación emocional —que implica comprender y gestionar las emociones— es esencial. Permite a los niños navegar por una amplia gama de sentimientos y expresarlos adecuadamente. Esto proporciona un cimiento sólido para relaciones saludables y toma de decisiones conscientes.

◆ **Desarrollo de la atención plena**

El mindfulness enseña a los niños a prestar atención plena al momento presente. Asimismo, los ayuda a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y pensamientos sin juzgarlos. Esto les permite responder de manera más consciente y menos reactiva a las situaciones que enfrentan.

◆ **Dos aspectos clave en la infancia**

En conjunto, la autorregulación emocional y el mindfulness se complementan entre sí. En primer lugar, les proporcionan las herramientas para comprender y gestionar sus emociones. En segundo lugar, los ayudan a desarrollar la atención y la conciencia necesarias para reconocer sus estados emocionales y responder a ellos de manera equilibrada.

A PONERLO EN PRÁCTICA

Actividad 1: El viaje de las emociones

Preparación

- Hojas de papel.
- Lápices de colores, marcadores y/o crayones.

Paso a paso

- 1.** Comienza explicando que todos tenemos emociones y que ellas son como colores en un arco iris. Cada una tiene su propio color, y es importante aprender a reconocerlas y gestionarlas.
- 2.** Pídele al niño que dibuje un arco iris. Luego, dentro de cada banda de color, invítalo a dibujar una expresión facial que represente una emoción diferente. Por ejemplo, en la banda roja, puede dibujar una cara feliz para representar la alegría y, en la banda azul, una cara triste para representar la tristeza.
- 3.** Después de que haya terminado su dibujo, invítalo a compartir una experiencia en la que haya sentido cada una de esas emociones. Esto fomentará la apertura y la comunicación emocional.

