



CONTAR PARA SANAR

Una guía para acompañar a
tu hijo a través de la
narrativa y la conexión
emocional



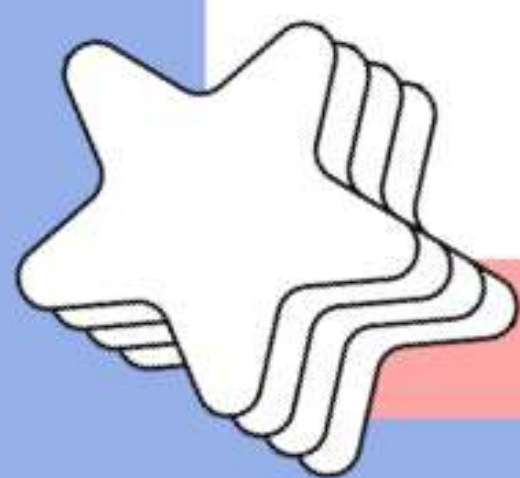
ame
infinito



Este material nace de algo muy simple, pero poderoso: cuando los niños cuentan lo que vivieron, pueden entender lo que sintieron... y poco a poco sanar.

Aquí encontrarás una guía para escuchar con empatía, validar sin juzgar, y acompañar desde el amor.

Ojalá sea un puente de conexión para ustedes.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTAR LO VIVIDO?

El poder de narrar una experiencia para sanar el mundo interno del niño.

Cuando un niño atraviesa una situación emocionalmente intensa –como una caída, una discusión, una pérdida o un regaño– su cerebro guarda esa vivencia... pero no la entiende del todo.

Sin acompañamiento, esa experiencia puede quedar alojada como una alerta emocional no resuelta.

Contarla con palabras, con apoyo, con amor... permite integrarla.

Y eso, desde la neurociencia, transforma el cerebro.



¿Qué sucede en el cerebro?



Amígdala: Es la alarma emocional del cerebro. Registra la intensidad del miedo, el enojo o la tristeza.

Si no se procesa, guarda la experiencia como una amenaza permanente.

Hipocampo: Organiza el “cuándo” y “dónde” de lo vivido. Nos permite distinguir el pasado del presente.

Cuando no se activa con lenguaje, lo vivido puede sentirse como si estuviera ocurriendo otra vez.

Hemisferio derecho: Percibe el mundo emocional, las sensaciones, los gestos, el tono.

En los niños pequeños, es dominante.


Por eso muchas veces no pueden explicar lo que sienten... solo lo expresan con el cuerpo.

Hemisferio izquierdo + lenguaje + conexión:

Al contar la experiencia con palabras, el niño activa su hemisferio izquierdo y comienza a construir un puente hacia la comprensión y la calma.



¿POR QUÉ NARRAR AYUDA?

- Integra lo que se sintió con lo que se entiende
 - Reduce la intensidad emocional de la experiencia
 - Activa la corteza prefrontal, que regula, reflexiona y decide
 - Promueve seguridad interna: “ya no estoy solo con esto”
 - Fortalece el vínculo: “alguien me escucha, alguien me ve”
- 

“Cuando los niños cuentan lo que vivieron, pueden organizar sus emociones, integrar sus experiencias y construir una narrativa coherente de sí mismos.”

– Daniel J. Siegel, neuropsiquiatra y autor de El cerebro del niño





Guía práctica:

“Cómo acompañar a tu hijo después de una experiencia difícil”

1. Crea el momento
¿Quieres que hablemos de lo que pasó?”
2. Escucha en silencio
3. Haz preguntas suaves
“¿Qué fue lo que más te molestó?”
4. Nombra emociones
“Creo que te dio miedo y enojo, ¿sí?”
5. Valida
“Tienes derecho a sentirte así.”
6. Cierra con amor
“Gracias por confiar en mí.”



¿Que paso?



¿Cómo me sentí?



HAGÁAMOSLO
JUNTOS



¿Que parte fue más difícil?

Dibuja acá lo que
pasó



¿Que haría la
próxima vez?



¿Que me ayudó?





Frases para acompañar emocionalmente

frases que nutren y sostienen, para imprimir o poner en la nevera.

“Estoy aquí para ti.”

“No estás solo con eso.”

“Gracias por contarme.”

“A veces lo que sentimos no se arregla, pero se alivia si lo compartimos.”

“Lo que viviste no te define.”

