

# DESCUBRE EL LENGUAJE DEL AMOR DE TU HIJO

Una guía emocional para  
madres, padres y cuidadores  
que desean nutrir el corazón  
infantil con intención.

HIJO

ame  
infinito

Marcela Urrea



# Introducción

Hay algo más importante que amar a un niño: **que ese niño se sienta amado.**

Porque no todo el amor se entiende igual. A veces, lo que damos con todo el corazón... no llega del modo que el otro necesita.

Gary Chapman y Ross Campbell, autores del libro “Los 5 lenguajes del amor de los niños”, explican que cada niño tiene una manera única de recibir y sentir el amor. Una especie de idioma emocional que, si no hablamos con frecuencia, puede dejar su “tanque afectivo” vacío.

Y un niño con el corazón vacío... se frustra con más facilidad, explota sin motivo, no colabora, se encierra o se desconecta.

Lo que más necesitan nuestros hijos no es perfección. **Es conexión.**

Sentirse profundamente vistos, valorados y amados por quienes más significan en su mundo: sus cuidadores.

ame  
mamá

**Marcela Urrea**



# Desde la neuropsicología:

El cerebro infantil se desarrolla en entornos donde se siente seguro y amado.

Cuando los adultos se comunican emocionalmente con los niños, especialmente usando su lenguaje de amor, se activa su sistema de apego seguro y se fortalecen áreas clave como:

- La corteza prefrontal (regulación emocional y empatía)
- El sistema límbico (manejo del estrés, memoria emocional)
- El nervio vago (conexión cuerpo-emoción-respiración)

Lo dice el Dr. Daniel J. Siegel: “El desarrollo sano de un niño requiere una relación en la que se sienta sentido.”

**Y sentirnos sentidos es, justamente, sentir que el amor que nos dan... sí nos habla.**

## Esta guía es una invitación:

A observar.

A escuchar de verdad.

A aprender a hablar el lenguaje emocional de tu hijo, no desde la teoría, sino desde la práctica del vínculo. Porque cuando descubres su lenguaje del amor, estás sembrando en él la certeza de que es profundamente amado tal como es.

# ¿Cómo se siente más amado tu hijo?

Este test no es una verdad absoluta, sino una brújula afectiva. Te ayudará a intuir cuál podría ser el lenguaje del amor **predominante** de tu hijo o hija.

Responde pensando en su comportamiento natural, no en lo que tú más haces.

Marca las frases que sientas que lo representan. Al final, contarás cuántas respuestas hay por cada tipo.

## Palabras de afirmación

Mi hijo...

- Sonríe cuando le digo cosas lindas.
- Me busca para contarme lo que logró.
- Parece más seguro cuando lo animo con palabras.
- Se pone triste o molesto si lo corrijo con tono duro.
- A menudo dice cosas como: “¿Estás orgulloso/a de mí?”

**Clave emocional:** Este niño se nutre con lo que oye. Las palabras lo construyen... o lo derrumban.

# ¿Cómo se siente más amado tu hijo?

## Tiempo de calidad

Mi hijo...

- Se emociona con nuestros “momentos solo tú y yo”.
- Me interrumpe para mostrarme cosas cuando estoy ocupado/a.
- Busca actividades para hacer juntos.
- Se frustra cuando estoy con el celular.
- Suele decir: “¿jugamos?”, “¿me acompañas?”

**Clave emocional:** Este niño se siente amado cuando su adulto está presente con atención plena.

## Tiempo de calidad

Mi hijo...

- Se calma cuando lo ayudo con algo difícil.
- Me pide apoyo para cosas pequeñas (“hazlo conmigo”).
- Nota cuando lo acompañó más allá de lo necesario.
- Se siente cuidado cuando le facilito su rutina.
- A veces hace cosas por los demás para mostrar cariño.

**Clave emocional:** Este niño entiende el amor como ayuda tangible. Lo que haces por él... le habla fuerte.

# ¿Cómo se siente más amado tu hijo?

## Contacto físico

Mi hijo...

- Disfruta los abrazos, caricias o cosquillas.
- Busca sentarse encima mío o pegarse al cuerpo.
- Llora más cuando no puede estar cerca físicamente.
- Tiene gestos afectuosos espontáneos.
- A veces, necesita contacto para regularse emocionalmente.

**Clave emocional:** El amor se siente en la piel. El cuerpo es el puente para la seguridad emocional.

## Regalos significativos

Mi hijo...

- Guarda cosas pequeñas que le he dado.
- Me hace dibujos o “regalitos” simbólicos.
- Se emociona con detalles inesperados.
- Agradece o muestra sus regalos con orgullo.
- A veces quiere dar o recibir cosas para expresar amor.

**Clave emocional:** Para este niño, los objetos tienen alma. Son símbolos que dicen: “pensé en ti”.

# ¿ Y ahora?

Si el lenguaje predominante es:

## PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Tu hijo necesita escuchar que es valioso.

Su mundo emocional se construye con palabras que lo animan, lo validan y lo reconocen.

Cuando siente inseguridad o ha sido herido, no espera soluciones prácticas, espera palabras que abracen.

## Qué puedes observar:

- Se ilumina cuando le dices “me siento orgullosa de ti”.
- Sufre con críticas, comparaciones o silencios prolongados.



- Pregunta constantemente si hizo algo bien, si lo amas o si estás feliz con él.

## Lo que puedes hacer:

- Usa frases que lo vean en lo profundo: “Amo cómo tratas a tu hermanito”, “Eres una persona atenta y creativa”.
- Evita usar el lenguaje como castigo (“no te hablo”, “me decepcionaste”).

**Frase guía: “Tus palabras construyen mi mundo interior.”**

## CONTACTO FÍSICO

Tu hijo necesita tu piel para sentirse seguro.

No solo son abrazos: es la mano que se ofrece al cruzar la calle, la caricia antes de dormir, los cosquilleos compartidos, el cuerpo disponible.

### Qué puedes observar:

- Busca estar cerca, tocar, sentarse encima tuyo.
- Tiene regresiones físicas (chuparse el dedo, pedir cargarlo) cuando se siente inseguro.
- Su calma llega más por un abrazo que por una explicación.



### Lo que puedes hacer:

- Inventa rituales físicos: “el abrazo del día”, “la caricia mágica”.
- Respeta si en algunos momentos no desea contacto: no es rechazo, es autorregulación.

**Frase guía: “Tu abrazo me ayuda a volver a mí.”**

## ACTOS DE SERVICIO

Tu hijo se siente amado cuando lo ayudas con amor.

No porque no pueda, sino porque ve que estás disponible para lo que le cuesta. No es sobrehacer, es mostrarle que su vulnerabilidad tiene espacio contigo.

### Qué puedes observar:

- Se siente especial cuando lo acompañas en cosas pequeñas.
- Se frustra si siente que nadie lo ayuda o escucha sus necesidades prácticas.
- Agradece profundamente cuando anticipas sus necesidades.



### Lo que puedes hacer:

- Haz actos pequeños con intención (llevarle agua cuando está cansado, tender su cama con una nota).
- Enseña que ayudar no es sinónimo de hacerlo todo, sino de caminar a su lado.

*“Me siento amado cuando me cuidas sin que te lo pida.”*

## TIEMPO DE CALIDAD

Tu hijo se alimenta emocionalmente de tu presencia plena.

Más que cantidad, necesita conexión real: sin pantallas, sin prisa, sin “espera un momento”. Para él, el tiempo compartido es el canal donde se siente visto, valorado y amado.

### Qué puedes observar:

- Busca momentos uno a uno.
- Se enoja cuando lo interrumpes o estás distraído con el celular.
- Repite frases como “no me miras”, “no me haces caso”.



### Lo que puedes hacer:

- Agenda rituales diarios (5 minutos de juego solo con él, sin distracciones).
- Apaga el celular en ciertos momentos clave del día.

*“Cuando estás conmigo de verdad, mi corazón se siente completo.”*

## REGALOS CON SIGNIFICADO

Tu hijo siente amor a través de lo simbólico.

No busca cosas costosas, sino detalles que digan “pensé en ti”. Guarda los dibujos, las piedritas, las cartas, porque su mundo afectivo se construye con símbolos.

### Qué puedes observar:

- Valora profundamente los regalos manuales o con historia.
- Tiene una cajita con recuerdos.
- Te hace dibujos, flores, detalles espontáneos.



### Lo que puedes hacer:

- Hazle regalos inesperados con significado (una nota, una piedra pintada, un dibujo juntos).
- Agradece sus regalos con entusiasmo, no los subestimes.

*“Un regalo con amor se vuelve un recuerdo para siempre.”*



# ¿Qué hacer con estos resultados?

- Observa sin juicio. A veces nuestros hijos nos piden amor en lenguajes que no aprendimos. No te culpes. Aprende. Ensaya. Escucha
- Habla con tu hijo de esto. Dile: “Estoy aprendiendo cómo te gusta que te demuestre amor”.

- Usa el lenguaje de tu hijo... y enséñale también a reconocer el tuyo. Esto construye vínculos recíprocos y sanos.
- Integra variedad. Aunque haya un lenguaje dominante, todos los lenguajes son nutrientes emocionales importantes.

Cuenta cuántas casillas marcaste en cada sección. El lenguaje con más respuestas puede ser el predominante, pero no es el único que importa.

Todos los niños necesitan amor en cada forma, aunque uno brille más.

En el siguiente punto te daremos ideas prácticas para expresarlo con intención.

# Ideas prácticas para expresar el amor según el lenguaje de tu hijo

No necesitas hacer cosas grandiosas.

A veces, una mirada, un gesto o una pausa con intención son suficientes.

Aquí te dejo formas simples, reales y emocionalmente significativas de hablar el idioma emocional de tu hijo.

## Palabras de afirmación

Los niños con este lenguaje se construyen con lo que escuchan.

Las palabras son semillas... y también cicatrices.

## Hazlo así:

- “Me encanta cómo pensaste en eso.”
- “Estoy orgulloso/a de ti, no por lo que hiciste... sino por cómo lo hiciste.”
- Nombra sus emociones: “Sé que eso fue difícil, y aun así lo intentaste. Eso es valentía.”
- **Evita:** sarcasmo, etiquetas (“¡qué torpe!”) o elogios vacíos (“¡qué lindo todo!” sin especificar qué valoras).

**Jane Nelsen enseña que el aliento es más poderoso que el elogio: valida el esfuerzo, no solo el resultado.**

## Tiempo de calidad

Para estos niños, la atención es el lenguaje del alma.

No piden “mucho”, piden presencia entera.

### Hazlo así:

- Crea un ritual semanal: “la tarde de solo tú y yo”.
- Préstale atención visual y mental cuando habla.
- Deja el celular lejos y haz una pausa real de conexión.

**Evita:** hacer multitarea al jugar o conversar; dar tiempo físico sin atención emocional.

**Daniel J. Siegel diría:** “El cerebro del niño necesita sentirse visto, no solo acompañado.”

## Actos de servicio

Aquí, el amor se traduce en ayuda real. Pero cuidado: no se trata de resolverles todo, sino de estar disponible.

### Hazlo así:

- Acompáñalo en tareas difíciles: “te ayudo y luego tú lo haces solo/a”.
- Prepara sorpresas funcionales: una ropa lista, una merienda especial.
- Enséñale a pedir ayuda con amabilidad y límites.

**Evita:** sobreproteger o resolver sin fomentar autonomía.

**Tina Payne Bryson enseña** que el equilibrio está en “estar con” el niño, no en hacer todo por él.

## Contacto físico

Su piel es un canal directo al corazón.

Aquí el cuerpo dice lo que las palabras no alcanzan.

### Hazlo así:

- Abrazos largos antes de dormir.
- Caricias suaves al hablar de emociones difíciles.
- Juegos que incluyan contacto: cosquillas, lucha de almohadas, masaje con crema.

**Evita:** rechazar el contacto cuando están tristes o enojados; decir “ya estás grande para eso”.

**Becky Bailey afirma:** “El cuerpo regulado del adulto ayuda a regular el cuerpo del niño.”

## Regalos significativos

Los regalos no son materialismo aquí: son símbolos emocionales.

### Hazlo así:

- Dale piedras pintadas, dibujos, mensajes escondidos en la lonchera.
- Guarda sus regalos con cariño y dilo: “esto lo hice contigo y lo valoro”.
- Regala libros con dedicatorias personalizadas o pequeñas sorpresas “solo porque sí”.

**Evita:** usar los regalos como premios o chantaje (“si te portas bien, te compro...”).

**Gary Chapman dice que los regalos hablan cuando son pensados, no costosos.**

# Frases clave para hablar el idioma emocional de tu hijo

## PALABRAS DE AFIRMACIÓN

“Me encanta cómo lo estás intentando.”

“Tus ideas son importantes para mí.”

“Te amo tal como eres, no tienes que hacer nada para ganártelo.”

“Te veo. Te escucho. Estoy contigo.”

“Tu corazón es un lugar hermoso.”

Jane Nelsen diría:  
no es alabar, es  
alentar.

## TIEMPO DE CALIDAD

“Este momento es solo tuyo y mío.”

“Nada es más importante ahora que estar contigo.”

“Quiero saber cómo fue tu día, de verdad.”

“Gracias por dejarme compartir este tiempo contigo.”

“Vamos a hacer algo que te guste, solo tú y yo.”

Daniel J. Siegel:  
conexión antes que corrección.

# Frases clave para hablar el idioma emocional de tu hijo

## ACTOS DE SERVICIO

“Estoy aquí para ayudarte cuando lo necesites.”

“¿Quieres que lo hagamos juntos?”

“Estoy feliz de poder ayudarte en esto.”

“Me gusta cuidar de ti.”

“Estoy contigo, incluso en lo difícil.”

Jane Nelsen diría:  
no es alabar, es  
alentar.

## CONTACTO FÍSICO

“¿Quieres un abrazo largo que cure el día?”

“Mi abrazo está aquí cuando lo necesites.”

“Sostener tu mano me recuerda lo valioso que eres.”

“Cuando te abrazo, mi corazón también se calma.”

“Tu cuerpito merece ternura.”

Becky Bailey: el cuerpo regulado del adulto calma al niño.

# Frases clave para hablar el idioma emocional de tu hijo

## REGALOS SIGNIFICATIVOS

“Esto me recordó a ti. Lo guardé para ti.”

“Este regalito viene con un pedacito de mi corazón.”

“Quiero que tengas esto como símbolo de nuestro amor.”

“Esto no es solo un regalo, es un recordatorio: siempre pienso en ti.”

“Lo importante no es el objeto, es lo que dice de nuestro vínculo.”

Gary Chapman: el valor está en el sentido emocional, no en el precio.

## CONTACTO FISICO

“¿Quieres un abrazo largo que cure el día?”

“Mi abrazo está aquí cuando lo necesites.”

“Sostener tu mano me recuerda lo valioso que eres.”

“Cuando te abrazo, mi corazón también se calma.”

“Tu cuerpito merece ternura.”

Becky Bailey: el cuerpo regulado del adulto calma al niño.

**Cuando descubro el  
lenguaje de amor de mi  
hijo, aprendo a hablarle  
directo al corazón.”**

# Gracias

por llegar hasta aquí.

Gracias por hacer una pausa en medio del ruido para mirar con más ternura a ese pequeño ser que confía en ti para aprender a amar.

Descubrir el lenguaje del amor de un niño no es una tarea técnica ni un reto de crianza.

Es un acto de presencia.

Una forma de decirle: “Te veo, te escucho, quiero entender cómo se siente tu corazón cuando se siente amado.”

Este recurso no es una fórmula.

Es una brújula.

Una invitación a observar más, a preguntar distinto, a ensayar respuestas más sensibles.

Tal vez no siempre lo harás perfecto.

Pero si tu amor busca el camino, ese amor llegará.

Porque el amor que aprende a hablar en el idioma del otro...  
deja huella para siempre.

Con respeto y esperanza,

ame  
infinito

Marcela Urrea



ame  
infinito

**Marcela Urrea**

