

VARINIA SIGNORELLI CREUS

@supermadreblog

GUÍA GRATUITA

5 pasos

**para regular a tu hijo
cuando se desborda**

Un viaje de ida y vuelta: hacia el cuerpo
de tu hijo y hacia la niña que fuiste.



basada en mi libro

Pataletas

Comprendiendo el origen de las
desregulaciones infantiles

Editorial Planeta

antes de partir...



¿Me crees?

Esta guía nace de **Pataletas**, el libro donde te invité a un viaje de ida y vuelta: mientras intentas entender el mundo interno de tu hijo, también te reencuentras con la niña que fuiste.

Antes de empezar te pido algo. Desde la vereda de la psicología, y como ser humano berrinchudo que soy, te aseguro que **ningún niño hace un berrinche para molestar a sus padres**. Un berrinche siempre viene de sentir que no podemos solos con lo que sentimos.

Por eso, desde aquí, no les llamaré pataletas sino **desregulaciones**: un cuerpo que se desborda, que pierde su equilibrio y necesita de otro para volver a él.

En cada pataleta pasan tres tiempos a la vez

Presente

El cuerpo de tu hijo está tomado por la emoción y pide ayuda para volver a la calma.

Pasado

Tu reacción sale en piloto automático, de cómo te calmaron, o no, cuando eras niña.

Futuro

Cada vez que lo calmas vas diseñando cómo regulará su propio estrés, y el de sus hijos.

Los cinco pasos siguen ese mismo recorrido: primero miramos a tu hijo, después te miramos a ti. Cada uno trae una práctica breve para hacer con el cuerpo, no solo con la cabeza. No necesitas hacerlo perfecto, basta con que lo intentes.



Créele

no lo hace para molestarte, te está pidiendo ayuda

La mente no está solo en la cabeza: está en el cuerpo entero. Las emociones son sensaciones corporales, y el orden es este: **primero sentimos, después pensamos y recién al final actuamos.**

Un niño pequeño todavía no conoce su cuerpo ni sabe cuánto dura un enojo; un segundo puede sentirse como un para siempre. Entonces usa todo lo que tiene, gritos, llanto, el suelo, para sacar ese malestar y llamar a la persona que lo calma: su figura de apego.

Eso no es manipulación ni un desafío a tu autoridad. Es **comunicación**, un lenguaje que aparece incluso antes que las palabras.



«Nos desbordamos con la gente en que confiamos. Si tu hijo hace pataletas contigo es porque lo estás haciendo bien.»

Pataletas, p. 108

Pruébalo

La próxima vez, antes de reaccionar, dite por dentro: **«No es contra mí. Me está pidiendo ayuda.»** Fíjate qué cambia en tu cuerpo cuando lo miras así.



Saca la lupa

mira debajo de la punta del iceberg

La conducta es solo lo que se ve. Debajo hay un cuerpo que siente el mundo a su manera, con su temperamento y sus **8 sentidos**: vista, oído, gusto, olfato, tacto, movimiento, el sentido de su propio cuerpo y el de sus señales internas, como el hambre o el sueño. Pregúntate qué tipo de desregulación tienes enfrente:

Normativa

Quiere explorar y choca con un límite. Es el despertar de los 2 años, **una señal de salud**.

Emocional

Lo abrumba una emoción intensa. La rabia casi nunca viene sola: suele traer pena debajo.

Sensorial

Ruidos, luces, texturas y olores se acumulan hasta que **una gotita rebalsa el vaso**.

Por eso a veces parece que explota «por nada». Para tu hijo pasaron muchas cosas que tú no sentiste, porque no sientes el mundo igual que él.

Pruébalo: el diario de la pataleta

Después de una desregulación, anota:

- ¿Qué la gatilló?
- ¿Qué pasaba antes? Ruido, gente, frío, hambre, sueño
- ¿Qué intenté y qué resultó?
- ¿Cómo me sentía yo?

Con varios registros vas a ver patrones. Siempre te quiere decir algo.



Regúlate tú

en la escena hay dos niños estresados

Cuando tu hijo se desregula, su estrés enciende el tuyo. Y frente al estrés respondemos en **piloto automático**, con la memoria del cuerpo, igual que cuando manejas sin pensar en cada cambio. Por eso a veces te escuchas diciendo la frase exacta que decía tu mamá.

Uno de esos niños es tu hijo. El otro es la niña que fuiste, que se despierta en tu cuerpo. Esa reacción visceral de enojarte o querer irte **no es culpa tuya**: es la huella de cómo te calmaron cuando eras pequeña. Solo podemos calmar a otro si estamos calmadas nosotras primero.



«Las heridas que tiene tu niña herida no son culpa tuya, pero es tu responsabilidad hacer las cosas diferente o al menos intentarlo.»

Pataletas, p. 147

Pruébalo

Respira y pregúntate: **¿dónde siento esto en mi cuerpo?** Después nómbralo sin juzgarte: «Esta rabia no es de ahora, es de la niña que fui». Atiéndela un segundo y vuelve a tu hijo. Al calmarlo a él, calmas también a esa niña.



4

Quédate y sé su vaso-continente

Imagina que tu hijo es un vaso lleno de agua que, al desregularse, se rebalsa. Tú eres un vaso más grande que recibe esa agua para que no se pierda, la sostiene y le devuelve su forma.

Quédate con él. Lo primero y más importante: que sienta que lo quieres aunque haya hecho el peor berrinche, y que no te vas a ir.

No expliques todavía. Las palabras sobran cuando el cuerpo habla otro idioma. Con el miedo encendido no se puede razonar ni aprender.

A tu manera, no de manual. Uno quiere abrazo, otro caminar en silencio, otro que le cantes. Tú eres la experta en tu hijo, y los niños leen la sobreactuación.

El cuerpo calma al cuerpo. Sentir el propio cuerpo es un comodín para calmarnos: un abrazo apretado, empujar, saltar.

Sin castigos, amenazas ni ley del hielo. Enseñan miedo, no calma. Y dejar de hablarle duele aunque no lo pueda nombrar.

Pruébalo

Hoy, en calma, escribe tres cosas que ya hayan calmado a tu hijo antes. Esa es su receta, no la de un libro.



Después

de la tormenta: palabras, ternura y cuidado para ti

Pregunta por el cuerpo. Ya en calma, cambia «¿por qué hiciste eso?» por «¿qué pasó?, ¿qué sentiste?, ¿en qué parte del cuerpo lo sentiste?».

Piensa bien de él. En vez de «me quiere manipular», busca una explicación amable: «tenía sueño, había mucho ruido, se le juntó todo». Ante la duda, recuerda que es buena persona.

Si te desbordaste, no lo niegues. Decirle que no pasó lo que sí pasó lo confunde. Nombrarlo y volver a él repara.

Basta con ser suficientemente buena. Para que un niño crezca con un apego seguro alcanza con regularlo bien cerca del 60% de las veces.

No surfees sola. Busca a tu propia figura de apego adulta y una red de otras mujeres que crían. Pedir lo que necesitas es por ti y por tus hijos.

Pruébalo: una pregunta para la niña que fuiste

¿Cómo te hubiera gustado que te calmaran cuando eras niña?

Escríbelo, y busca esta semana un espacio de calma que se le parezca.

recórtala y pégala en el refri



Los 5 pasos

1

Créele

No lo hace para molestarme: me está pidiendo ayuda.

2

Saca la lupa

¿Normativa, emocional o sensorial? ¿Qué se fue acumulando?

3

Regúlate tú

Hay dos niños en la escena. Respiro y atiendo a la mía.

4

Quédate

Soy su vaso-continente. Las explicaciones, después.

5

Después

Palabras para su cuerpo, una mirada amable y cuidado para mí.



Y si hoy no te salió: un desborde tuyo no te define como mamá.

«Las niñas que callan sus emociones se ahogan de adultas, y si de adultas se callan sus emociones se ahogan como niñas.»

Este viaje no se hace de una vez, ni perfecto. Se hace cada vez que miras a tu hijo con curiosidad y a la niña que fuiste con ternura. Si sientes que no puedes sola, pedir ayuda a una profesional también es cuidarte.



¿quieres el viaje completo?

En **Pataletas** están los ejercicios para conocer el temperamento y el perfil sensorial de tu hijo, su estilo de apego, la mirada hacia tu propia infancia y el diario de ruta para mirarte con más cariño.

Editorial Planeta

**Gracias por
acompañarme**

Varinia Signorelli Creus

Psicóloga clínica · @supermadreblog

Guía Pataletas · @supermadreblog