



## Conectar para educar: la crianza consciente como base del bienestar en la primera infancia

Una mañana, en medio del primer día de clases, un niño de cuatro años se aferraba con fuerza a la pierna de su mamá; sus manos temblaban, su llanto era incontenible y su mirada buscaba una respuesta que no lograba expresar con palabras, pero que gritaba internamente: “¿Estoy seguro aquí?”

No era solo miedo a separarse. Era una necesidad profunda de contención, de vínculo, de sentirse sostenido en un espacio desconocido.

Y es inevitable preguntarnos: ¿quién no ha sentido algo similar? Cuando los adultos llegamos

a un lugar donde no conocemos a nadie, buscamos adaptarnos, encontrar un espacio, sentirnos seguros, pero, a diferencia de nosotros, los niños aún no cuentan con las herramientas para gestionar esas experiencias.

Entonces, ¿qué sucede con ellos? En ese instante, más allá de cual-

quier planificación curricular o actividad prevista para ese primer día, emerge una pregunta esencial para la práctica educativa: ¿Estamos preparados para educar también desde el bienestar emocional?

**El niño no es el problema: debemos cambiar la mirada**

Imaginemos a un niño intentando introducir un objeto en un enchufe, mientras el adulto, desde el otro extremo del espacio, le grita repetidamente lo que podría suceder. La escena se llena de “NO”, de advertencias, de gritos y de tensión... pero la pregunta es: ¿somos realmente el límite que ese niño necesita?



*Ser el límite no es gritar desde lejos, sino colocarnos entre el niño y el riesgo, acompañar y guiar desde la presencia.*



Cuando docentes y familias comprenden que están del mismo lado -el del niño-, se construyen entornos más seguros, humanos y respetuosos.

Como adultos, nuestro rol no es solo advertir, sino intervenir, acercarnos y proteger. Ser el límite no es gritar desde lejos, sino colocarnos entre el niño y el riesgo, acompañar y guiar desde la presencia.

Lo mismo ocurre cuando vemos a un niño saltando de una banca a otra: muchas veces reaccionamos con frases como “¡te vas a caer!”, y cuando finalmente sucede, responsabilizamos al niño por lo ocurrido.

Sin embargo, cabe preguntarnos: ¿dónde estuvo el adulto en ese momento? ¿Estuvimos efectivamente presentes... o solo reaccionamos desde la distancia?

Durante mucho tiempo, la educación –tanto en el hogar como en la escuela– ha estado marcada por estructuras rígidas, patrones heredados y una visión centrada en la conducta: corregir, controlar, exigir. Incluso se ha priorizado la obediencia o cadenas de mando por encima de la comprensión.

Sin embargo, desde la crianza consciente y la disciplina positiva, comprendemos que el niño no “se porta mal”; el niño se expresa con las herramientas que

tiene, comunica como puede y pide ayuda a su manera.

Un niño que grita, que llora o que no obedece, no está desafiando al adulto: está mostrando que aún no cuenta con las herramientas emocionales para gestionar lo que siente. Desde la neurociencia, autores como Siegel y Bryson (2012) explican que el cerebro infantil aún se encuentra en desarrollo, por lo que los niños no cuentan con la capacidad de autorregularse por sí mismos ni de manipular al adulto.

En este proceso, el adulto cumple un rol fundamental, no solo como regulador emocional, sino también como un límite seguro, presente y consciente.

Y aquí ocurre el primer gran cambio: el problema deja de ser el niño... y se convierte en una oportunidad para transformar la mirada del adulto.



*Desde la crianza consciente y la disciplina positiva, comprendemos que el niño no “se porta mal”; el niño se expresa con las herramientas que tiene, comunica como puede y pide ayuda a su manera.*

## Romper patrones para educar distinto

Muchos de los adultos de hoy fuimos educados bajo frases como: “deja de llorar”, “no es para tanto”, “compórtate” o “porque yo lo digo”. Frases que, aunque normalizadas, invisibilizan la emoción y priorizan la obediencia por encima de la comprensión.

Educar desde la crianza consciente implica hacer una pausa y preguntarnos:

¿estoy reaccionando desde lo que aprendí... o desde lo que el niño necesita? Romper patrones no significa hacerlo perfecto, sino hacerlo consciente. Es dejar de repetir automáticamente y empezar a elegir cómo queremos acompañar.

En esta línea, Guerrero (2025), en su propuesta *Sanar tu historia*, invita a reconocer que muchas de nuestras respuestas como adultos nacen de experiencias emocionales no resueltas, que se activan de manera automática en la relación con los niños.

Desde esta perspectiva, las reacciones no siempre responden a la conducta del niño, sino a la historia interna del adulto. Esto nos invita a comprender que educar no solo es acompañar al niño, sino también mirarnos a nosotros mismos. En este sentido, educar implica un proceso de conciencia y sanación personal, ya que no podemos ofrecer regulación, calma y contención si no hemos aprendido previamente a reconocer y gestionar nuestras propias emociones.

Asimismo, Corbera (2018) señala que el bienestar emocional no depende únicamente de las circunstancias externas, sino

de la forma en que interpretamos y gestionamos nuestras experiencias. Desde esta mirada, nuestras emociones no son el problema, sino una oportunidad para comprender lo que ocurre en nuestro interior y transformar nuestra manera de responder.

Tomando en cuenta esta perspectiva, acompañar a un niño implica también un ejercicio de conciencia personal, ya que muchas de las reacciones adultas se activan desde la historia propia y no desde la necesidad real del niño.

Reconocerlo permite educar desde un lugar más consciente, donde el adulto deja de reaccionar automáticamente y comienza a responder con intención, presencia y cuidado.

### El adulto como regulador emocional

En la primera infancia, los niños no tienen la madurez neurológica para autorregularse. Necesitan de un adulto que les preste calma, que les ayude a nombrar lo que sienten y a transitar sus emociones de forma segura.

Aquí, la disciplina positiva nos recuerda algo esencial: no se trata de controlar al niño, sino de acompañarlo. Desde este enfoque, Nelsen (2022) plantea que el comportamiento infantil no debe abordarse desde el castigo o la imposición, sino desde la comprensión de las causas que lo originan.

En lugar de centrarse únicamente en corregir la conducta, invita a los adultos a desarrollar herramientas que fomenten el respeto, la conexión y el aprendizaje de habilidades para la vida. Propone

educar con firmeza y amabilidad, entendiendo que el respeto mutuo es la base para el aprendizaje y la convivencia.

Así, educar implica encontrar un equilibrio entre firmeza y amabilidad, donde el niño pueda sentirse acompañado, comprendido y, al mismo tiempo, guiado con límites claros y respetuosos. Esto implica:

- sostener sin invalidar
- poner límites sin dañar
- corregir sin humillar
- guiar sin desconectar

Como señala también Rojas Estapé (2018), el mundo emocional influye directamente en la forma en que percibimos, aprendemos y nos relacionamos, por lo que acompañar las emociones desde la infancia no es opcional, sino esencial. Un adulto que grita ante el llanto, enseña miedo, pero un adulto que acompaña, enseña regulación.

### Conectar para educar

La conexión es la base de toda intervención significativa. Un niño que se siente visto, escuchado y comprendido está más dispuesto a colaborar, a aprender y a regularse. Porque ningún aprendizaje profundo ocurre desde el miedo, pero sí desde el vínculo. Conectar implica:

- agacharme a su altura
- validar lo que siente



*Educar implica un proceso de conciencia y sanación personal, ya que no podemos ofrecer regulación, calma y contención si no hemos aprendido previamente a reconocer y gestionar nuestras propias emociones.*

- nombrar su emoción
- ofrecer presencia antes que corrección

### Aula y familia: una alianza para el bienestar

El bienestar infantil no puede sostenerse únicamente desde la escuela ni exclusivamente desde la familia. Requiere coherencia, comunicación y una mirada compartida.

Cuando docentes y familias comprenden que están del mismo lado -el del niño-, se construyen entornos más seguros, humanos y respetuosos.

El aula deja de ser solo un espacio académico y se convierte en un espacio de contención emocional, donde el niño no solo aprende contenidos, sino también aprende a sentirse seguro, valorado y capaz.

### Estrategias prácticas para educar desde la conexión

Algunas acciones concretas que favorecen el bienestar en la primera infancia no requieren grandes recursos, sino presencia, intención y coherencia en el acompañamiento diario:

**Anticipar los sucesos o actividades:** Preparar al niño emocionalmente facilita la transición entre actividades.

*Ejemplo:* "En cinco minutos vamos a guardar los juguetes". Puede acompañarse con una canción o una cuenta regresiva, utilizando temporizadores del celular o recursos visuales como relojes de arena. Esto ayuda a que el niño se prepare y reduzca la resistencia.

**Crear rutinas predecibles que generen seguridad:** Los niños

necesitan saber qué ocurrirá para sentirse tranquilos.

*Ejemplo:* Al ver televisión, establecer límites claros: "Vamos a ver dos capítulos y luego apagamos". Repetir la rutina de forma consistente reduce la ansiedad y previene desbordes. Incluso se puede anticipar: "Cuando termine, lo apagas tú o lo apago yo", ofreciendo participación y estructura.

**Implementar espacios de calma dentro del aula o en casa:** No como castigo, sino como un lugar seguro para regularse.

*Ejemplo:* Un rincón con cojines, tarjetas o imágenes de emociones, elementos con texturas, peluches o botellas sensoriales, donde el niño pueda acudir acompañado para tranquilizarse.

**Utilizar cuentos y recursos visuales para trabajar emociones:** Los niños comprenden mejor lo que sienten cuando pueden verlo representado.

*Ejemplo:* Leer un cuento sobre el enojo y luego preguntar: "¿Te ha pasado algo parecido?". Si aún no logra responder, el adulto puede modelar: "A mí me enoja cuando siento que algo no es justo". También pueden utilizarse caritas o tarjetas emocionales para ayudarle a identificar cómo se siente.

**Incorporar técnicas de respiración lúdicas (como la respiración de tortuga o mariposa):** La respiración es una herramienta poderosa de autorregulación, pero debe enseñarse de forma vivencial y divertida.

*Ejemplo:* "Respira como tortuga: mete tu cabecita (inhalar) y sal despacito (exhalar)" o "abre y cierra tus alas de mariposa mientras respiras lentamente". Ade-

más, es fundamental recordar que los niños aprenden más de lo que observan que de lo que se les dice; por ello, el adulto también debe modelar la calma.

**Validar emociones antes de redirigir conductas:** Un niño que se siente comprendido coopera mejor.

*Ejemplo:* En lugar de decir "no llores", decir: "Veo que estás triste porque querías seguir jugando. Estoy aquí contigo". Luego se guía la conducta o se ofrecen alternativas: "Aquí no podemos brincar, pero aquí sí. Ven, vamos juntos".

**Usar un lenguaje respetuoso que acompañe en lugar de juzgar:** Las palabras construyen o limitan el desarrollo emocional.

*Ejemplo:* Cambiar "eres desordenado" por "Vamos a aprender a ordenar juntos", o "¡Si no te calmas, no te hago caso!" por "Te ayudo a calmarte para que podamos hablar tranquilos de lo que necesitas".

**Ser el límite desde la presencia y la conexión:** El límite no es gritar ni amenazar, es sostener con firmeza y respeto.

*Ejemplo:* Si el niño intenta hacer algo peligroso, el adulto se acerca, interviene y dice: "No puedo permitir que sigas haciendo esto porque puedes lastimarte, y quiero cuidarte", acompañando la acción con contención y claridad.



*El bienestar infantil no puede sostenerse únicamente desde la escuela ni exclusivamente desde la familia. Requiere coherencia, comunicación y una mirada compartida.*

Pequeñas acciones cotidianas, sostenidas en el tiempo, pueden generar grandes transformaciones emocionales en la vida de los niños.

Educar desde la crianza consciente no es añadir una tarea más a la labor docente o familiar; es transformar la forma en la que miramos a la infancia.

Es comprender que los niños no necesitan adultos perfectos, sino adultos disponibles, sensibles y conscientes.

Porque cuando un niño se siente seguro emocionalmente, no solo aprende mejor, aprende a confiar, a expresarse y a construir una relación sana consigo mismo y con los demás.

Y en ese camino, educar deja de ser solo enseñar contenidos... para convertirse en un acto profundo de humanidad.

## Referencias

Corbera, E. (2018). *Emociones para la vida: El camino hacia tu bienestar*. Grijalbo.

Guerrero, M. (2025). *Sanar tu historia*. VR Editoras.

Nelsen, J. (2022). *Disciplina positiva para padres y madres de hoy: Cómo conciliar trabajo, familia y bienestar personal*. Medici.

Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.

Siegel, D. J. y Bryson, T. P. (2012). *El cerebro del niño*. Alba Editorial.