

GUÍA BREVE · USO INMEDIATO

Cómo hablarle a tu hijo

cuando el mundo se siente inestable

Cuatro herramientas concretas para acompañar a niños —con o sin neurodivergencia— frente a noticias difíciles, como el terremoto en Venezuela.

No necesitas tener todas las respuestas.

Si llegaste hasta esta guía, probablemente tu hijo ya te hizo alguna pregunta esta semana. Sobre el terremoto, sobre si "nos puede pasar a nosotros", o simplemente está más pegado a ti de lo habitual, sin saber bien por qué.

No es necesario explicarle todo lo que pasó. Es necesario que sienta, a través de ti, que el mundo —su mundo cercano— sigue siendo un lugar seguro.

Tu calma no es la ausencia de tu propia preocupación.

Es lo que tu hijo necesita ver primero.

EN ESTA GUÍA VAS A ENCONTRAR

- Cómo regularte tú primero, antes de hablarle a tu hijo.
- Por qué tu hijo reacciona así, aunque viva lejos de lo que pasó.
- Qué decir cuando pregunta "¿a nosotros nos puede pasar?".
- Tres adaptaciones si tu hijo es neurodivergente.

Esta guía está escrita desde el coaching en infancia y la estimulación temprana, pensada para aplicarse hoy mismo, sin teoría de más.

Tu propia máscara de oxígeno

Como en el avión: primero te la pones tú. No puedes sostener a tu hijo desde un lugar vacío.

Antes de hablarle a tu hijo de esto, dos minutos para ti. No es egoísmo: es orden.

- 1** **Nombra lo que sientes**, sin filtro, en voz baja o por escrito. "Siento preocupación, impotencia, cansancio." Nombrarlo le quita intensidad.
- 2** **Tres respiraciones lentas**, exhalando más largo de lo que inhalas. Tu cuerpo regula antes que tu cabeza.
- 3** **Una frase de anclaje**. "Hoy puedo estar preocupada y presente al mismo tiempo." No necesitas elegir entre sentir y sostener.

POR QUÉ ESTE PASO VA PRIMERO

Tu hijo no necesita una madre sin preocupación. Necesita una madre que le muestre que la preocupación se puede sentir y atravesar sin desarmarse.

EVITA

Pasar directo a calmar a tu hijo mientras tú sigues desregulada. Los chicos detectan el estado del adulto antes que sus palabras.

El cerebro de dos pisos

Ahora sí, para entender por qué tu hijo reacciona así, antes de intentar manejarlo.

- 1 Tu hijo tiene un **piso de abajo** (instinto, alarma, supervivencia) y un **piso de arriba** (lógica, palabras, calma).
- 2 Frente a una amenaza —real o percibida— el **piso de abajo toma el control**. Por eso pregunta lo mismo siete veces: no exagera, su alarma está al mando.
- 3 Tu trabajo no es razonar primero. Es **calmar el piso de abajo**. Recién ahí el piso de arriba puede escuchar lo que le dices.

EN LA PRÁCTICA

"Veo que estás preocupado. Tiene sentido que te preguntes eso. Ven, te explico."

EVITA

Explicar con lógica antes de validar la emoción. Si su piso de abajo sigue alarmado, las explicaciones no entran todavía.

"¿A nosotros nos puede pasar?"

Para cuando llega la pregunta directa, sin previo aviso.

- 1 Conecta primero.** "Es una pregunta importante. Veo que te preocupa."
- 2 Información real, acotada a su edad.** "Los terremotos pueden pasar en algunos lugares más que en otros. Los adultos trabajamos todos los días para que estemos seguros."
- 3 Cierra con acción concreta,** no con promesa vacía. "¿Sabes qué hacemos en casa si tiembla? Te muestro." (aunque sea simbólico, armen un plan juntos)

POR QUÉ FUNCIONA

La acción concreta apaga la alarma. La palabra "tranquilo" sola no le dice nada al cuerpo.

EVITA

"No, a nosotros nunca nos va a pasar." Los chicos detectan cuando algo no cierra del todo, y eso genera más desconfianza, no menos.

Si tu hijo es neurodivergente

Tres adaptaciones. No reemplazan a un profesional que conozca a tu hijo en particular.

Cada cerebro procesa la incertidumbre distinto. Esto es un punto de partida, no una regla fija.

- 1 Anticipa, no improvises.** Si sabes que va a escuchar el tema, cuéntaselo tú primero, en un momento tranquilo. La sorpresa suele ser más desregulante que la información en sí.
- 2 Sé literal, no metafórico.** "Todo va a estar bien" puede sonar vacío. Mejor: "Aquí no tembló. Nuestra casa está firme. Esto pasó lejos, en Venezuela."
- 3 Dale algo para las manos o el cuerpo,** no solo palabras: un objeto, un movimiento, una rutina conocida, mientras procesa.

SI SE QUEDA "PEGADO" AL TEMA

Repetir la pregunta muchas veces no es terquedad: es su forma de procesar. Acompáñalo con paciencia, no con apuro a que "ya lo supere".

PARA CERRAR EL DÍA

Un ritual de 5 minutos, antes de dormir.

Después de un día así, en casa puede ayudar un cierre simple.
No una charla larga: tres preguntas, en voz alta, juntos.

Una cosa que nos hizo sentir seguros hoy. Una cosa que
ayudamos a sostener, aunque sea pequeña. Un "mañana
seguimos juntos", dicho antes de apagar la luz.

PARA RECORDAR ESTA SEMANA

*"No necesito estar entera para ser una buena madre
hoy. Necesito estar presente."*