



MEMORIAS CHARLA:

¡AYUDA BOMBEROS!, SE ME QUEMA LA CASA

Cómo enseñarle a mis hijos a
gestionar sus emociones

En esta experiencia, utilizamos la metáfora de los bomberos para comprender que las crisis emocionales en la infancia no son ataques personales, manipulaciones o intentos deliberados de los niños por desafiar nuestra autoridad. Por el contrario, son "incendios internos": momentos donde el niño se ve superado por una intensidad emocional que no sabe apagar solo y que requiere de adultos que intervengan con seguridad, en lugar de reaccionar con más fuego.



Ejes Centrales de la Charla:

1. El Poder de la Metáfora:

El Incendio nos permite entender qué pasa cuando un niño se desborda, Es importante identificar los tres componentes que alimentan el fuego:



· La Chispa

El detonante inmediato (un "no", un cambio de planes, una frustración).

· El Material Inflamable:

El temperamento, el hambre, el cansancio o la historia de vida del niño.

· La Energía Potencial

La emoción acumulada que busca una vía de salida.



2. Las Emociones y el Centro de Control

Las emociones no son buenas ni malas, son mensajeros biológicos con funciones específicas de supervivencia. Sin embargo, ante una crisis, ocurre una "desconexión" lógica: el Sistema Límbico (**cerebro emocional**) toma el mando absoluto sobre la Corteza Prefrontal (**cerebro racional**). En ese momento, el niño entra en un estado de supervivencia donde no puede "razonar" ni "entender explicaciones" porque su centro de mando está inundado por la emoción.



3. El Fuego Descontrolado: Conductas de riesgo:

El desborde debe verse como una **necesidad de contención**.

El niño no "es" malo, el niño está teniendo un incendio.

Ejemplos de conductas: Los gritos, los golpes, lanzar objetos, lastimarse a sí mismos o a otros y si el desborde es prolongado son señales de que el fuego se ha salido de control.

Nuestro Rol: Entender que estas conductas son síntomas del incendio. Nuestro trabajo es pasar del castigo (que sube la temperatura) a la contención segura, protegiendo la integridad del niño mientras el fuego baja.



4. Protocolo de Intervención: Primeros Auxilios Emocionales

Frente a la emergencia, seguimos 3 pasos:

PASO 1: Seguridad del Bombero (Autorregulación)

El bombero no entra a la casa si no está seguro. El adulto debe recuperar su propia calma antes de intervenir; si gritamos o nos desesperamos, solo añadimos más combustible al fuego.

PASO 2: Intervención (Enfriar el incendio)

Uso de la validación y frases de seguridad ("Estoy aquí", "Sé que estás muy enojado", "Esto va a pasar") para bajar la intensidad de la emoción y reconectar con el niño.

PASO 3: Cierre de la intervención (Post-incendio):

Una vez recuperada la calma, se busca la solución al problema, se escucha activamente la necesidad del niño y se le ayuda a reparar los daños (como disculparse o recoger lo que se tiró).



La meta de convertirnos en "**madres y padres bomberos**" no es evitar que nuestros hijos sientan emociones intensas, sino asegurar que, cuando el fuego aparezca, encuentren en nosotros un referente de calma y no una fuente de más caos. Al aplicar estos primeros auxilios emocionales, no solo apagamos un incendio momentáneo, sino que les entregamos las herramientas para que, en el futuro, ellos mismos sepan cuidar de su propia casa emocional.





hablemos@titadevisita.com

[@Titadevisita](https://www.instagram.com/Titadevisita)

www.titadevisita.com

3108547663

