

CUANDO EL CEREBRO PIDE CALMA

Neurociencia del llanto y regulación en la infancia

¿Rabietas?, ¿Llantos?, ¿Explosiones emocionales? No son fallas del carácter ni conductas manipulativas. Desde la neurociencia del desarrollo, son respuestas adaptativas de un cerebro inmaduro que intenta autorregularse frente a una demanda que supera sus recursos actuales. Comprender este proceso transforma la manera de acompañar a los niños, siendo nuestro rol, ser un agente regulador externo.



Exigir control conductual sin ofrecer regulaciones emocional es: Neurobiológicamente inviable.

Durante la infancia temprana, las estructuras cerebrales implicadas en la regulación emocional, especialmente la corteza prefrontal se encuentra en pleno desarrollo. En contraste, los sistemas subcorticales asociados a la supervivencia, como la amígdala, presentan una activación rápida e intensa ante estímulos percibidos como amenazantes, por ejemplo: la frustración, la separación, el cansancio, la sobrecarga sensorial, etc.



Cuando un niño llora o entra en crisis, no “decide hacerlo”, no “manipula”. Es su sistema nervioso autónomo que ha entrado en modo de alerta. En ese estado, el acceso al lenguaje, la lógica y la reflexión está muy limitado y en ocasiones casi nulo.

REGULACIÓN EMOCIONAL: UN PROCESO QUE SE APRENDE EN VÍNCULO

*¿Cómo ayudarlos?

- Nombra y valida la emoción sin minimizarla o juzgarla Ofrece presencia física y emocional consistente y sin condicionantes.
- Mantén límites claros desde la calma. Límites con respeto, pero sin sacrificar el vínculo
- Modela estrategias de regulación como la respiración, la pausa y el contacto.
- Usa un tono de voz calmada y ritmo lento
- Ofrece un contacto seguro, según la necesidad del niño.
- Usa frases breves y empáticas: “Te escucho”, “Estoy aquí”, “Te ayudo”.



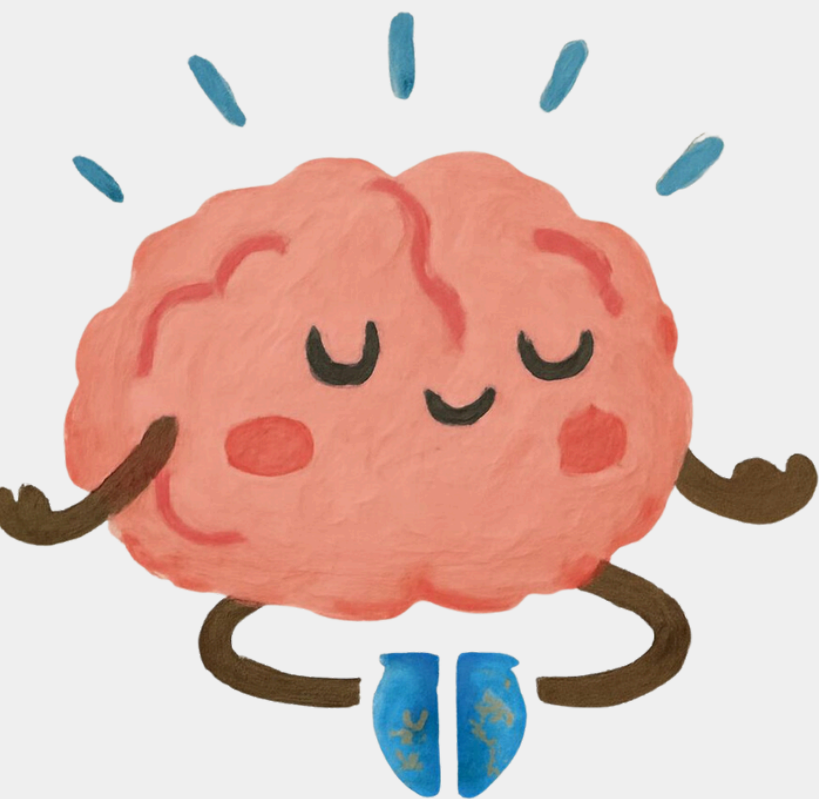
La autorregulación no es una habilidad innata; se construye progresivamente a través de la co-regulación. El niño aprende a calmar su sistema nervioso cuando un adulto disponible.

UNA PRESENCIA QUE DEJA HUELLAS

Las experiencias repetidas de regulación compartida fortalecen las conexiones entre la corteza prefrontal y las áreas emocionales, ampliando la capacidad futura de autocontrol. Es como si el adulto presta su cerebro regulado para ayudar al niño a organizar el suyo.

¿Qué evitar?

- Gritos, amenazas o castigos en plena crisis
- Razonamientos extensos cuando el niño está desbordado
- Minimizar o invalidar la emoción
- Exigir control inmediato sin acompañamiento
- Comparaciones con hermanos o amigos
- Exponerlos con otras personas comentando sobre las conductas que se presentan



REGULAR SIN PERMISIVIDAD

Los límites son necesarios, pero solo resultan efectivos cuando el sistema nervioso del niño ha recuperado un estado de calma suficiente para procesarlos. Cuando el entorno comprende el funcionamiento cerebral infantil, disminuye la culpabilización, se fortalece el vínculo y se promueve un desarrollo emocional saludable. El cerebro infantil no solo “pide calma”, está solicitando comprensión, regulación y vínculo, **NO CONTROL NI SANCIÓN.**

Un cerebro desregulado no puede aprender ni obedecer; primero necesita **SENTIRSE SEGURO.**