

Guía de Crianza Respetuosa desde el Nacimiento: Acompañar desde el amor, el respeto y la conexión

"Nadie nace sabiendo ser madre, pero todos los bebés nacen sabiendo lo que necesitan: contacto, presencia, mirada, voz y brazos que no se sueltan. Criar con respeto es animarse a escuchar."



Por @pueriycrianza

Puericultora • Doula • Especialista en Crianza y Alimentación Complementaria

Guía de Crianza Respetuosa desde el Nacimiento

Acompañar con empatía, presencia y amor desde los primeros días de vida
por @pueriycrianza

Temario completo:

1. ¿Qué es la crianza respetuosa?

- Pilares: respeto, empatía, vínculo, límites sanos
- Diferencias con la crianza tradicional

2. El apego seguro y su importancia en el desarrollo

- Qué es el apego
- Cómo se construye y qué efectos tiene en el niño

3. Conocer y respetar las necesidades básicas del bebé

- Contacto, llanto, mirada, presencia
- Mitos comunes a desterrar

4. Cómo acompañar el llanto sin dejar llorar

- Estrés y cortisol
- Qué significa "acompañar"
- Frases para sostener emocionalmente

5. El lenguaje en la crianza: cómo hablamos, cómo impactamos

- Palabras que sostienen
- Frases que hieren
- Cómo cambiar lo aprendido

6. Vínculo, contacto y porteo como base emocional

- Por qué el cuerpo adulto es hogar
- Beneficios del porteo
- Recomendaciones de uso

7. La importancia de la presencia (más que la perfección)

- Qué significa estar presente
- Cómo ser una base segura sin exigencia

8. Límites desde el primer año: sostener con amor sin castigar

- Qué enseñan los límites
- Cómo ponerlos sin herir
- Frases firmes y empáticas

9. Cómo implementar límites en el día a día

- Tips prácticos
- Prevención, repetición, conexión

10. Cómo manejar los berrinches en público

- Qué hacer y qué evitar
 - Priorizar el vínculo por sobre la mirada ajena
11. ¿Qué hacer si rompen un límite repetidamente?
- Entender el trasfondo
 - Sostener con coherencia y contención

12. Cómo conectar con su frustración

- Validar sin minimizar
- Acompañar sin resolver todo

13. ¿Qué hacer cuando el adulto se desregula?

- Estrategias de autorregulación
- Reparación emocional
- Cuidado del adulto que cría

14. ¿Cómo acompañar a hermanos en la crianza respetuosa?

- Tiempo individual, validación emocional, vínculo compartido

15. ¿Cómo promover la empatía entre hermanos?

- Modelar, nombrar emociones y evitar comparaciones

16. ¿Qué hacer ante celos de un hermano?

- Validación, presencia y no minimizar su malestar

17. ¿Cuáles son señales de estrés en adultos durante la crianza?

- Cómo detectarlo y pedir ayuda

18. La regulación emocional del adulto como base de la crianza

- Por qué es esencial
- Herramientas para sostener el vínculo en momentos difíciles

19. Desmontando frases dañinas y creencias comunes

- Qué decimos, cómo lo decimos y qué enseñamos con eso
- Alternativas respetuosas

20. Por qué no usamos la violencia física para criar

- Qué genera el miedo en el cerebro del niño
- Qué daña el vínculo
- Cómo sanar lo que heredamos

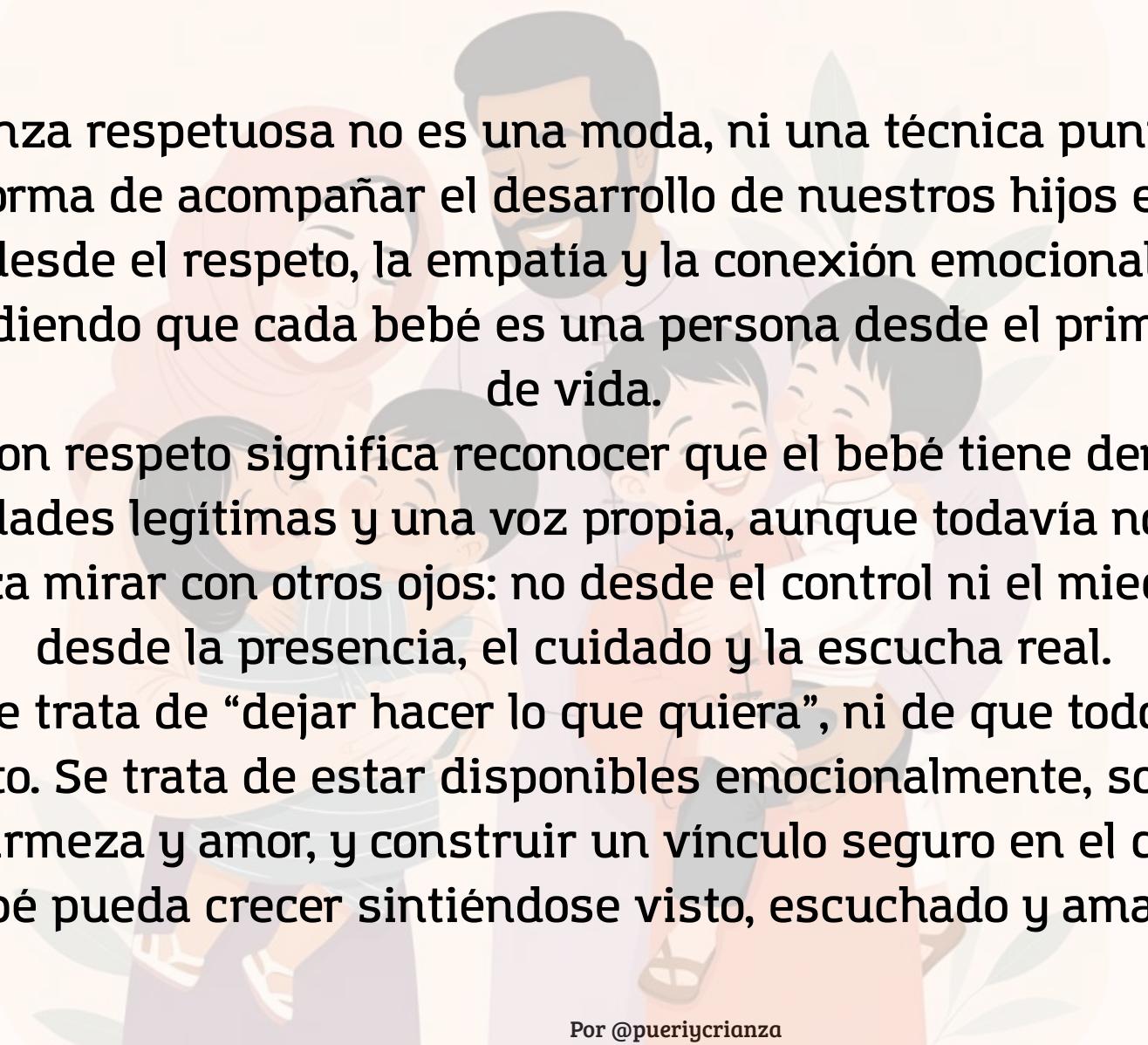
21. Mensaje final: criar con respeto también es sanar

- Reflexión emocional para cerrar el recorrido

22. Página de contacto

- @pueriycrianza | WhatsApp: 2475405535 | pueri-y-crianza.vercel.app

¿Qué es la crianza respetuosa?



La crianza respetuosa no es una moda, ni una técnica puntual. Es una forma de acompañar el desarrollo de nuestros hijos e hijas desde el respeto, la empatía y la conexión emocional, entendiendo que cada bebé es una persona desde el primer día de vida.

Criar con respeto significa reconocer que el bebé tiene derechos, necesidades legítimas y una voz propia, aunque todavía no hable. Significa mirar con otros ojos: no desde el control ni el miedo, sino desde la presencia, el cuidado y la escucha real.

No se trata de “dejar hacer lo que quiera”, ni de que todo sea perfecto. Se trata de estar disponibles emocionalmente, sostener con firmeza y amor, y construir un vínculo seguro en el que el bebé pueda crecer sintiéndose visto, escuchado y amado.

¿Qué es la crianza respetuosa?

Sus pilares principales:

- Respeto: por los ritmos, las emociones, el cuerpo y la dignidad del niño, incluso cuando es un recién nacido.
- Empatía: no minimizar ni juzgar lo que siente, sino acompañarlo desde nuestra calma y conexión.
- Vínculo seguro: saber que nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestra mirada son su refugio, su base emocional.
- Escucha activa: aunque no hable, el bebé se comunica todo el tiempo; entender su llanto, sus gestos y su lenguaje corporal.
- Límites amorosos: sí, poner límites también es parte del respeto. Pero no desde el castigo, sino desde el sostén.

¿Qué es la crianza respetuosa?

... No es:

- Dejar llorar para “que aprenda”
- Gritar, castigar, ignorar o amenazar
- Decidir todo desde el adulto sin mirar al bebé
- Forzar, dominar o manipular desde el miedo

Y Es:

- Mirar, tocar y hablar con respeto
- Nombrar lo que pasa
- Entender que su necesidad es real
- Sostener sin exigir perfección
- Reconocer que criar es un vínculo, no un método

♥ Criar con respeto es crear una relación basada en el amor y la confianza, no en la obediencia ciega. Es enseñarle al bebé que el mundo es un lugar seguro, empezando por nuestros brazos.

El apego seguro y su importancia en el desarrollo

El apego seguro es el tipo de vínculo que se forma entre un bebé y su figura de cuidado principal (madre, padre, o quien lo críe con constancia y amor) cuando ese bebé siente que puede confiar en que sus necesidades serán atendidas con sensibilidad, disponibilidad y afecto.

Es, literalmente, la base emocional desde la cual se construye todo el desarrollo futuro: la seguridad, la autoestima, la empatía, la autonomía y la capacidad de establecer vínculos sanos con otras personas a lo largo de la vida.

Y ¿Cómo se forma un apego seguro?

- Cuando el adulto responde al llanto y a las señales del bebé sin minimizar ni ignorar.
- Cuando sostiene con los brazos, con la voz, con la mirada, con presencia real.
- Cuando no lo deja solo en su angustia, aunque no siempre pueda resolver todo.
- Cuando no lo castiga por sentir ni lo apura a “madurar” antes de tiempo.
- Cuando se muestra disponible, previsible y amoroso.

“Cuando me siento visto, sostenido y amado... puedo crecer sin miedo.”

El apego seguro y su importancia en el desarrollo

🧠 ¿Qué efectos tiene el apego seguro en el desarrollo? Numerosos estudios en psicología del desarrollo y neurociencias han demostrado que los bebés con apego seguro tienen, en general:

- Mayor regulación emocional
- Mejor tolerancia a la frustración
- Más capacidad de concentración y aprendizaje
- Relaciones interpersonales más sanas
- Mayor autoestima y autonomía
- Menor nivel de ansiedad y estrés crónico

👁️ ¿Cómo se expresa el apego en un recién nacido? Aunque no hable, el bebé se comunica todo el tiempo. Algunas formas en que busca y refuerza el vínculo:

- Llanto (no es manipulación, es comunicación)
- Movimiento de brazos y mirada
- Búsqueda del pecho o del cuerpo del adulto
- Sueño intermitente y necesidad de contacto para dormir
- Miedo a separarse.

El apego seguro y su importancia en el desarrollo

Cuando el adulto responde con calma, empatía y disponibilidad, el sistema de apego del bebé se regula. Es decir, su cuerpo, su cerebro y su sistema nervioso aprenden:

"Puedo confiar. Estoy a salvo. No estoy solo/a."

❤️ Frases importantes para recordar:

🧡 **El apego seguro no se forma en los momentos perfectos, sino en los momentos difíciles bien acompañados.**

🧡 **No se trata de no fallar, sino de reparar con amor cada vez que lo necesitemos.**

🧡 **Tu bebé no necesita una madre perfecta. Necesita una madre sensible y presente.**

Conocer y respetar las necesidades básicas del bebé

Uno de los errores más comunes al criar es subestimar al recién nacido: pensar que "no entiende", que "no se da cuenta", o que "llora por costumbre". En realidad, los bebés tienen necesidades profundas, legítimas y urgentes, y su única forma de comunicarlas es a través del cuerpo, el llanto, el contacto, la mirada.

La crianza respetuosa parte de reconocer esas necesidades como válidas, responder a ellas con sensibilidad y evitar las ideas adultocéntricas que infantilizan el malestar del bebé o lo interpretan como manipulación.

🌿 Principales necesidades de un bebé (además de las fisiológicas)

1. Contacto constante

Los bebés necesitan estar en brazos, ser portados, tocados, acariciados. No es un "capricho", es una necesidad biológica. El contacto regula la temperatura, el ritmo cardíaco, la respiración, el estrés y el desarrollo cerebral. El cuerpo del adulto es su hábitat natural.

"No lo malcriás si lo alzás: lo regulás, lo nutrís, lo amás."

Conocer y respetar las necesidades básicas del bebé

2. Respuesta emocional inmediata

Cuando llora, busca una respuesta. No está “probando límites”. Está buscando consuelo, protección, validación. Responder no lo vuelve débil: lo fortalece emocionalmente.

3. Mirada y voz

Desde las primeras horas de vida, el bebé busca los ojos de su figura de apego, reconoce su voz, se tranquiliza con el tono conocido. Eso también lo nutre.

4. Presencia continua (más que perfección)

El bebé no necesita una madre, un padre o un adulto perfecto. Necesita sentir que hay alguien disponible, que vuelve siempre, que escucha, que sostiene.

✗ Mitos comunes a desterrar:

- “Llora para manipularte” → FALSO
- “Hay que enseñarles a calmarse solos” → FALSO

La autorregulación se aprende en contacto con un adulto que regula.

- “Si está mucho en brazos, se va a malcriar” → FALSO

El porteo y el contacto fortalecen el vínculo y el desarrollo.

Conocer y respetar las necesidades básicas del bebé

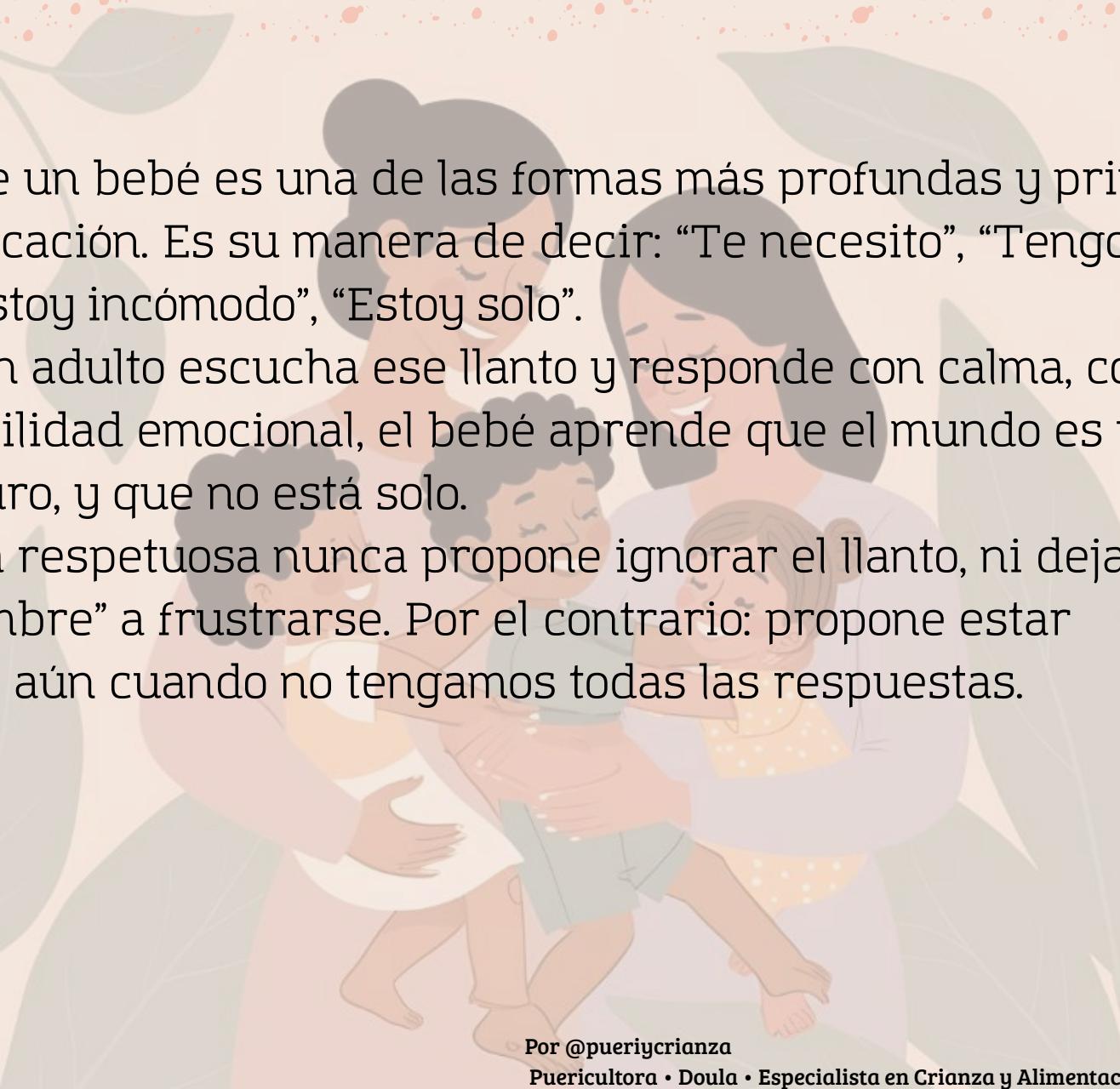
👉 ¿Cómo respetar sus necesidades?

- Observando más y reaccionando menos.
- Respondiendo con calma, aunque no tengamos todas las respuestas.
- Entendiendo que el llanto no es personal, es una forma de pedir ayuda.
- Disponiéndonos a sostener con cuerpo, voz, brazos y presencia.
- Haciendo ajustes en nuestra rutina, en lugar de exigir que el bebé se “adapte” a la vida adulta.

🌟 Cuando respetamos lo que un bebé necesita, sembramos la base de un mundo más empático y justo.

🌟 Y eso empieza por casa, por los brazos, por una voz que dice: “Estoy con vos. No estás solo.”

Cómo acompañar el llanto sin dejar llorar



El llanto de un bebé es una de las formas más profundas y primitivas de comunicación. Es su manera de decir: “Te necesito”, “Tengo miedo”, “Estoy incómodo”, “Estoy solo”.

Cuando un adulto escucha ese llanto y responde con calma, contacto y disponibilidad emocional, el bebé aprende que el mundo es un lugar seguro, y que no está solo.

La crianza respetuosa nunca propone ignorar el llanto, ni dejar “que se acostumbre” a frustrarse. Por el contrario: propone estar presentes, aún cuando no tengamos todas las respuestas.

Cómo acompañar el llanto sin dejar llorar

🧠 ¿Qué pasa si dejamos llorar “para que aprenda”?

Cuando un bebé llora y no recibe respuesta, su cuerpo entra en estado de estrés fisiológico. Se eleva el cortisol, se acelera su corazón, se activa su sistema nervioso como si estuviera en peligro.

Con el tiempo, si ese llanto no es atendido, el bebé deja de llorar... no porque aprendió, sino porque resignó.

Aprende que no vale la pena comunicarse. Que nadie viene. Que está solo. Esta supuesta “calma” no es un logro educativo. Es una respuesta de desconexión, que puede afectar el desarrollo emocional y el vínculo con sus cuidadores.

🌿 ¿Qué significa acompañar el llanto?

- Significa estar presentes mientras el bebé expresa su malestar.
- Sostener en brazos, hablar suave, cantar, acunar, mirar.
- Decirle: “Estoy acá. Te escucho. Te abrazo.”
- Aunque no podamos calmarlo de inmediato, no lo dejamos solo en su angustia.
- No necesitamos tener una solución mágica. Basta con estar, con ternura y empatía.

Cómo acompañar el llanto sin dejar llorar

👉 El llanto no se evita, se acompaña

Todos los bebés lloran. No existe la maternidad sin llanto. Pero el modo en que lo acompañamos puede marcar toda la diferencia.

A veces lloran por hambre, otras por incomodidad, y muchas veces simplemente por la necesidad de descargar emociones, igual que los adultos. No hay que evitar el llanto: hay que darle un lugar, un espacio seguro para ser expresado.

✨ Frases que sostienen en esos momentos:

- “Estás enojado, mi amor. Mamá, papá está acá.”
- “Sé que estás cansado. Te voy a acompañar a descansar.”
- “No sé exactamente qué necesitás ahora, pero estoy con vos.”
- “Te abrazo fuerte hasta que se te pase.”

❤️ Dejar llorar es enseñar soledad. Acompañar el llanto es enseñar presencia, amor y confianza.

Tu bebé necesita saber que incluso en sus momentos difíciles, no está solo. Y eso es lo que transforma su mundo.

El lenguaje en la crianza: cómo hablamos, cómo impactamos

Desde que un bebé nace, nos escucha. Aunque no entienda el significado de las palabras, percibe el tono, la emoción, la intención, la mirada que acompaña. El lenguaje que usamos con nuestros hijos e hijas moldea su autoestima, su seguridad emocional, su forma de relacionarse y hasta su forma de hablarse a sí mismos en el futuro.

La crianza respetuosa invita a revisar nuestras palabras, no desde la culpa, sino desde la conciencia: **¿esto que digo construye vínculo o lo hiere? ¿Fortalece la seguridad de mi hijo o la debilita?**

🧠 El cerebro del bebé y el lenguaje

Durante los primeros años, el cerebro del niño está formando las bases de su autoconcepto. Las palabras que recibe desde fuera (de sus cuidadores principales) se transforman en el diálogo interno que tendrá consigo mismo más adelante.

Frases como:

- “Sos un caprichoso”
- “Siempre hacés lo mismo”
- “No llores, no es para tanto”

no enseñan a calmarse ni a regularse. Enseñan a negar las emociones, a sentir vergüenza o a creerse inadecuado.

El lenguaje en la crianza: cómo hablamos, cómo impactamos

Y ¿Cómo usar el lenguaje como herramienta de vínculo?

✓ Elegí un tono suave y firme a la vez

No es necesario gritar ni sobreactuar dulzura. Hablar con calma, a la altura del niño, sosteniendo la mirada, ya es profundamente respetuoso.

✓ Nombrá las emociones sin juzgar

En lugar de: “Dejá de hacer berrinche”, podés decir:

“Veo que estás muy frustrado porque no pudiste...”

Esto le da lenguaje a lo que siente y le enseña que sus emociones no lo hacen menos valioso.

✓ Evitá etiquetas negativas

- En vez de “sos malo”, decí: “Esto que hiciste no estuvo bien, pero siempre te quiero igual.”
- En vez de “sos un llorón”, decí: “Estás triste. Te entiendo.”

✓ Usá frases que sostienen

- “Estoy con vos.”
- “Te entiendo.”
- “Vamos a buscar otra forma.”
- “Estoy acá aunque estés enojado.”

El lenguaje en la crianza: cómo hablamos, cómo impactamos

🚫 Palabras que dañan (aunque sean comunes):

- “Si te portás mal, no te voy a querer” → genera miedo al abandono
- “Te vas a quedar solo” → activa ansiedad y desconfianza
- “Mirá cómo haces enojar a mamá/papá” → le transfiere al niño la **responsabilidad emocional del adulto**

Estas frases no educan: hierven el vínculo. Son formas de manipular, aunque no lo notemos. La buena noticia es que se pueden cambiar.

❤️ Las palabras que elegimos hoy son la voz interior de mañana. Hablar con respeto es también criar con respeto.

Vínculo, contacto y porteo como base emocional

Desde el nacimiento, el cuerpo de la madre o figura de apego es el hábitat natural del bebé. No hay ningún lugar más seguro, más conocido ni más regulador que el contacto humano constante.

La piel, la voz, el movimiento rítmico del cuerpo adulto, el olor... todo eso construye un vínculo afectivo profundo, que no solo reconforta al bebé, sino que literalmente moldea su desarrollo cerebral, inmunológico y emocional.

Y en esa construcción del vínculo, el contacto físico frecuente y el porteo ergonómico son herramientas clave.

🌿 ¿Por qué es tan importante el contacto constante?

Porque regula:

- La temperatura corporal
- El ritmo cardíaco
- La respiración
- El cortisol (hormona del estrés)
- La oxitocina (hormona del vínculo)
- El sistema inmune
- El desarrollo emocional

Vínculo, contacto y porteо como base emocional

Cuando un bebé es sostenido, acariciado, hablado al oído, contenido en brazos, se siente a salvo. Y eso le permite explorar el mundo, desarrollarse y confiar.

El cuerpo del adulto no malcria: calma, organiza y da sentido.

💡 El porteо: más que comodidad, una herramienta de apego

El porteо ergonómico permite llevar al bebé en contacto estrecho, con su cuerpo contenido y alineado, mientras el adulto mantiene libertad de movimiento.

Beneficios del porteо:

- Mejora la regulación emocional y fisiológica
- Favorece el sueño del bebé
- Promueve la lactancia (el contacto estimula la producción hormonal)
- Reduce el llanto
- Fortalece el vínculo
- Permite al bebé observar el entorno desde un lugar seguro

Vínculo, contacto y porteо como base emocional

Para el adulto:

- Reduce el estrés
- Libera brazos para otras tareas o para acompañar a hermanos
- Disminuye el cansancio físico de sostener en brazos largos períodos
- Facilita el contacto piel a piel incluso fuera del hogar

✓ ¿Qué tener en cuenta para portear?

- Usar portabebés ergonómicos (respetan la postura natural del bebé en “M”)
- Asegurar sujeción firme y posición adecuada de la cabeza y espalda
- Respetar los tiempos del bebé: si necesita bajarse, lo escuchamos
- Portear con presencia, no como sustituto de atención
- Puede portear cualquier figura de apego: mamá, papá, abuela, pareja...

💬 Mito frecuente:

“Si lo tenés siempre encima, nunca va a querer estar solo.”

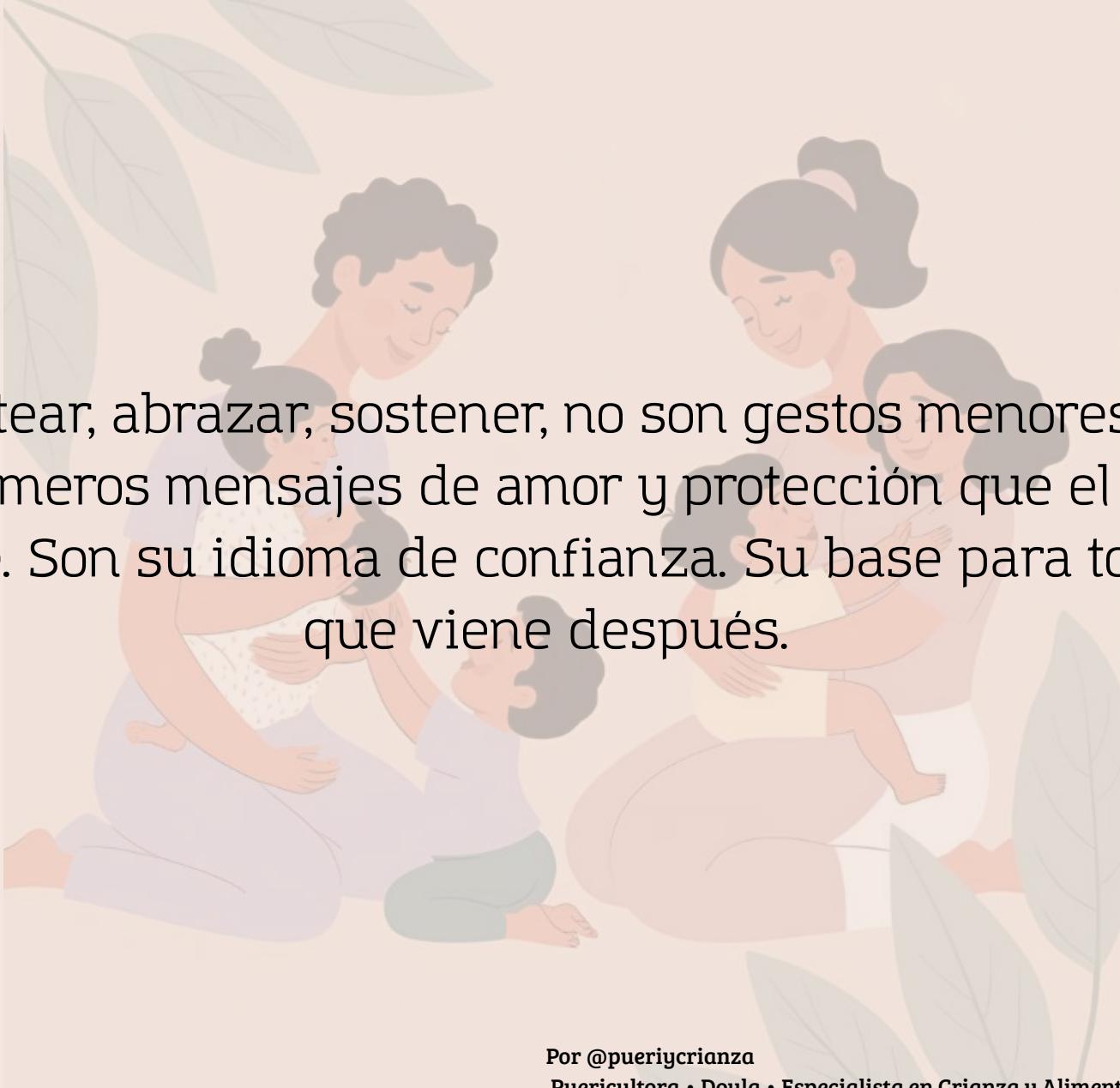
✗ FALSO.

Los bebés que han sido sostenidos, escuchados y acompañados construyen seguridad interna y pueden separarse mejor cuando están listos.

No se “acostumbran a los brazos”. Se acostumbran al amor. Y eso es saludable.

Vínculo, contacto y porteos como base emocional

♥ Portear, abrazar, sostener, no son gestos menores. Son los primeros mensajes de amor y protección que el bebé recibe. Son su idioma de confianza. Su base para todo lo que viene después.



La importancia de la presencia (más que la perfección)

En un mundo lleno de presiones, redes sociales que idealizan la maternidad y mensajes contradictorios, es fácil caer en la trampa de creer que para criar bien, hay que hacerlo todo perfecto. Pero la crianza respetuosa no se trata de hacer todo bien, se trata de estar disponibles emocionalmente, incluso cuando no sabemos qué hacer.

✨ Un bebé no necesita una madre perfecta. Necesita una madre real, sensible, presente, que lo mire, que lo abrace, que lo escuche, aunque a veces esté cansada o no tenga todas las respuestas.

❤️ ¿Qué significa “estar presente”?

No es estar todo el día jugando, haciendo manualidades o sonriendo.

Es estar con la mente, el cuerpo y el corazón disponibles para ese vínculo.

Estar presente es:

- Parar para mirar a los ojos.
- Escuchar de verdad, sin apurar.
- Ofrecer consuelo cuando hay llanto.
- Decir: “Estoy con vos. Te entiendo.”
- Validar sus emociones, aunque no podamos resolverlas.
- Pedir perdón cuando nos equivocamos.

Estar presente es sostener el vínculo aún en el caos.

La importancia de la presencia (más que la perfección)

🧠 ¿Qué no es presencia?

- Estar físicamente pero con el celular todo el tiempo.
- Estar en automático, sin conectar con lo que le pasa al bebé.
- Reaccionar siempre desde el enojo sin mirar lo que hay detrás.
- Intentar llenar todo con juguetes o pantallas, sin sostén emocional.
- Sentir que hay que hacerlo perfecto para que valga.

👉 Lo que tu bebé realmente necesita:

- Que lo mires con ternura
- Que respondas cuando te llama
- Que le hables como si entendiera
- Que lo abrases sin esperar que “se calme rápido”
- Que sepa que puede confiar en vos, aún cuando estés cansada

Y si un día no pudiste, reparar con amor es parte del respeto.

“Ayer grité. Hoy lo abrazo. Le digo que lo amo. Le explico. Me explico. Y seguimos.”

La importancia de la presencia (más que la perfección)

☀️ La presencia no se mide en horas, se mide en conexión
Podés estar muchas horas y no estar presente.

Y podés estar poco rato pero con cuerpo y mirada. Eso es lo que
deja huella.

❤️ Tus brazos, tu voz, tu mirada, tu intención amorosa... son más
valiosas que cualquier manual. Tu bebé no necesita que llegues a
todo. Necesita saber que estás, que lo amás, y que va a estar bien
contigo al lado.

Límites desde el primer año: sostener con amor sin castigar

En la crianza respetuosa, los límites no están prohibidos. Todo lo contrario: son necesarios, amorosos y saludables. El verdadero cambio no es eliminar los límites, sino cambiar la forma de ponerlos.

Los límites sostienen. Dan estructura, protegen, enseñan.

Un niño pequeño no necesita total libertad: necesita libertad contenida por adultos que le muestran con claridad lo que puede y no puede hacer, sin violencia ni humillación.

🧠 ¿Por qué son importantes los límites?

Porque:

- Dan seguridad
- Estructuran la realidad
- Favorecen la autorregulación
- Enseñan a convivir
- Previenen daños (físicos, emocionales o sociales)
- Transmiten valores

Sin límites claros, un niño se siente desorganizado, confundido y, muchas veces, ansioso.

Un límite claro y amoroso no frustra: ordena el mundo interior y exterior del niño.

Límites desde el primer año: sostener con amor sin castigar

¿Cómo poner límites con respeto?

- Desde la calma
- Si gritamos o actuamos desde la rabia, el niño se cierra. Si sostenemos desde la calma, se siente contenido.
- Con pocas palabras, claras y firmes
 - ✓ “Esto no se toca, es peligroso.”
 - ✓ “No se pega. Te entiendo, estás enojado, pero no lastimamos.”
- Sosteniendo el vínculo
- No usamos el castigo, la amenaza ni el abandono emocional (como ignorarlos o decir “no te quiero más”).
- En su lugar, se ofrece contención:
 - ✓ “Estoy con vos, aunque te diga que no.”
 - ✓ “Te entiendo, pero esto no lo vamos a hacer.”
- Acompañando la emoción que surge del límite
- Llorar, enojarse o frustrarse es normal. No tenemos que evitarlo ni ceder: tenemos que acompañarlo.
 - ✓ “Veo que te enojaste. Estoy con vos.”

¿Cómo implementar límites en el día a día?

Los límites respetuosos no son recetas rígidas, pero sí se pueden sostener con firmeza, amor y claridad si tenemos herramientas. El secreto está en la coherencia, la anticipación y la conexión.

💡 Tips para aplicar límites con respeto y efectividad:

1. Anticipá antes de que la situación explote

“Vamos al súper. No vamos a comprar golosinas hoy. Podés elegir una fruta.”

➡️ Prevenir es más fácil que frenar un berrinche en pleno estallido.

2. Mostrá alternativas

“Esto no. Pero sí podés jugar con esto otro.”

“No te podés subir a la mesa. Si querés trepar, vamos al sillón.”

➡️ Decir “no” con posibilidad, no con castigo. El niño necesita opciones válidas, no represión.

3. Sé clara, breve y constante

“No se golpea.”

“La comida se usa para comer, no para tirar.”

➡️ No des sermones largos. Usá frases breves, tono calmo y mirada segura. Los niños pequeños necesitan simplicidad.

¿Cómo implementar límites en el día a día?

4. Mantené la calma y el límite, aunque lloren o se enojen

“Sí, estás muy frustrado. Lo sé. Pero no te voy a dejar lastimar al gato.”

“Te abrazo si querés llorar. Estoy con vos, pero esto no lo vamos a hacer.”

► Llorar no es manipulación. Es expresión emocional. No cambies el límite para evitar la emoción. Acompañá sin ceder.

5. Evitá gritar, amenazar o castigar

En vez de:

“Si seguís así, te vas a quedar sin cuento.”

Probá:

“Para leer el cuento, necesitamos estar tranquilos. Te acompañó a calmarte primero.”

► El límite no se basa en miedo, sino en conexión y guía.

6. Validá la emoción, aunque sostengas el “no”

“Sé que querías más dibujos. Es difícil cuando algo termina. Acá estoy.”

► Validar no es ceder. Es reconocer lo que siente mientras sostenés el cuidado y el marco.

¿Cómo implementar límites en el día a día?

🧠 Y si el límite se rompe (porque somos humanas)...

- Respirás.
- Te corrés un momento si hace falta.
- Reparás:

“Grité. Me sentí muy frustrada. No está bien gritar. Lo siento. Voy a calmarme y volvemos a empezar.”

➡ Eso también enseña. Enseña humanidad. Enseña vínculo real.

🌿 Los límites bien puestos no dañan. Dan estructura emocional. Enseñan seguridad, autocuidado y convivencia. Son una forma de amar.

¿Cómo manejar los berrinches en público?

Los berrinches en público pueden activar vergüenza, enojo, culpa y desesperación. Pero el problema real no es el berrinche del niño: es cómo el adulto lo interpreta y lo vive.

✓ Qué hacer:

- Enfocate solo en tu hijo, no en los demás. Respirá. Conectá con él. No estás educando para el aplauso social.
- Agachate a su altura, hablale suave, sostené el contacto físico si lo acepta.
- “Sé que querías eso. Es difícil cuando no se puede. Estoy con vos.”
- Si el entorno es muy abrumador, retiralo del lugar sin castigar, simplemente para darle calma.
- “Vamos a un lugar más tranquilo. Yo te acompañó.”

✗ Qué evitar:

- Gritar, amenazar o humillarlo delante de otros.
- Reírse o minimizar (ej: “¡Mirá cómo se pone!”).
- Ignorar su llanto por miedo al juicio ajeno.

¿Cómo manejar los berrinches en público?

🕒 **Recordá:** las miradas ajenas no crían. Vos sí. Y tu hijo solo necesita que lo elijas a él, incluso cuando no se ve bien hacia afuera.

🔄 ¿Qué hacer si rompe un límite repetidamente?

Repetir una conducta no siempre significa desobediencia: muchas veces es exploración, búsqueda de conexión o simple necesidad de repetición para aprender.

✓ **Estrategias útiles:**

- Repetí el límite con firmeza suave
- “Esto no. Mamá te cuida. Acá estoy.”
- Decilo igual cada vez. Eso da seguridad.
- Preguntate qué hay detrás
- ¿Tiene hambre, sueño, aburrimiento? A veces un “límite roto” es solo una señal de necesidad no atendida.
- Usá la prevención
- Si sabés que siempre tira el agua del vaso, ofrecé un vaso cerrado o jugá con agua en otro momento.
- Cambiar el contexto también es criar con respeto.

¿Cómo manejar los berrinches en público?

- Sostené el “no” sin enojarte
- Aunque lo repita mil veces, vos respondé con calma firme. Estás enseñando más con tu presencia que con tu sermón.

💡 Repetir no es fallar. Es aprender. Y tu límite es el andamio donde ese aprendizaje se apoya.

⌚ ¿Cómo conectar con su frustración?

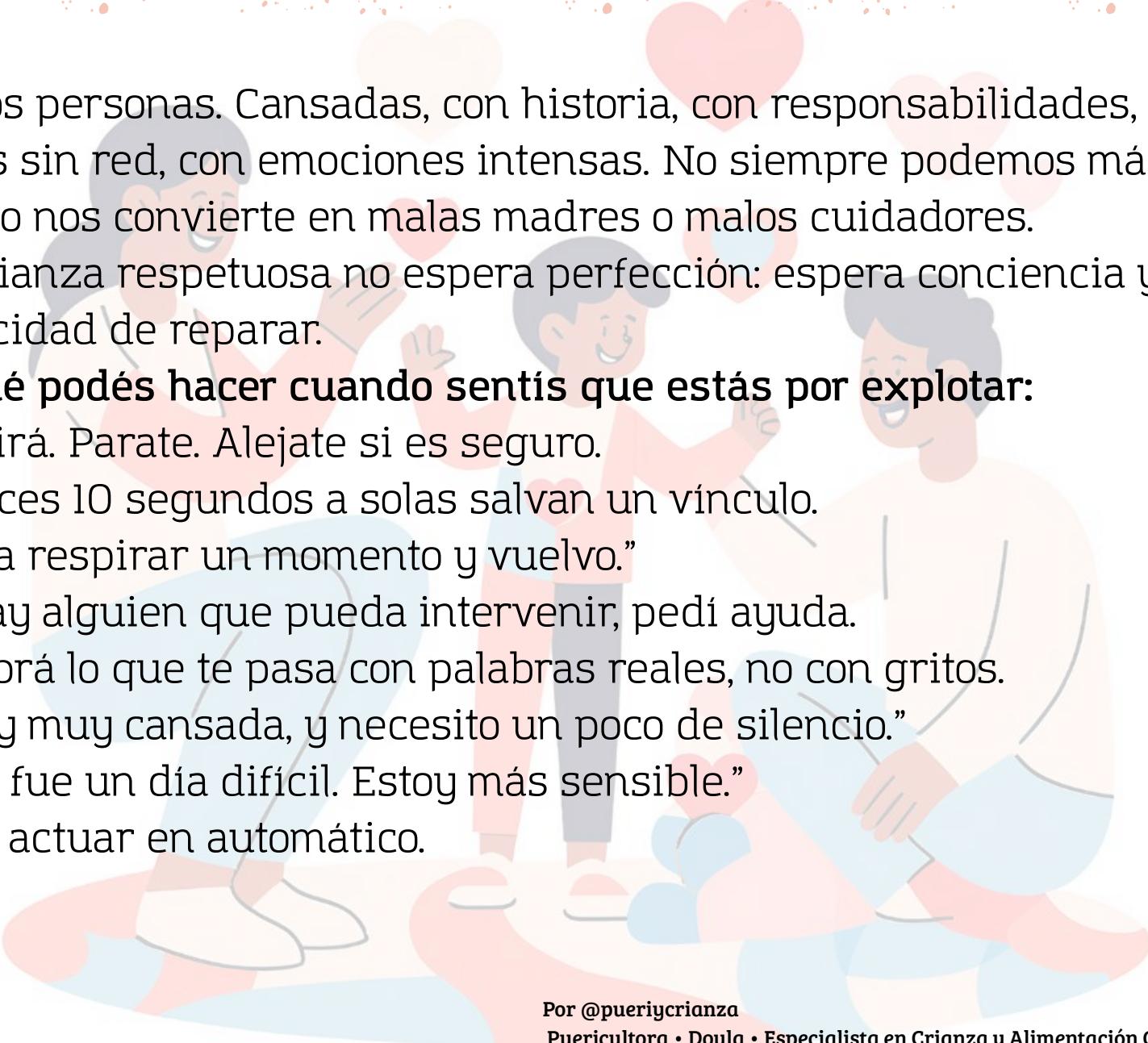
La frustración es una emoción legítima. A veces, el niño no necesita que le resolvamos nada. Solo que nos quedemos con él en el dolor de no poder tener eso que quería.

✓ Cómo hacerlo:

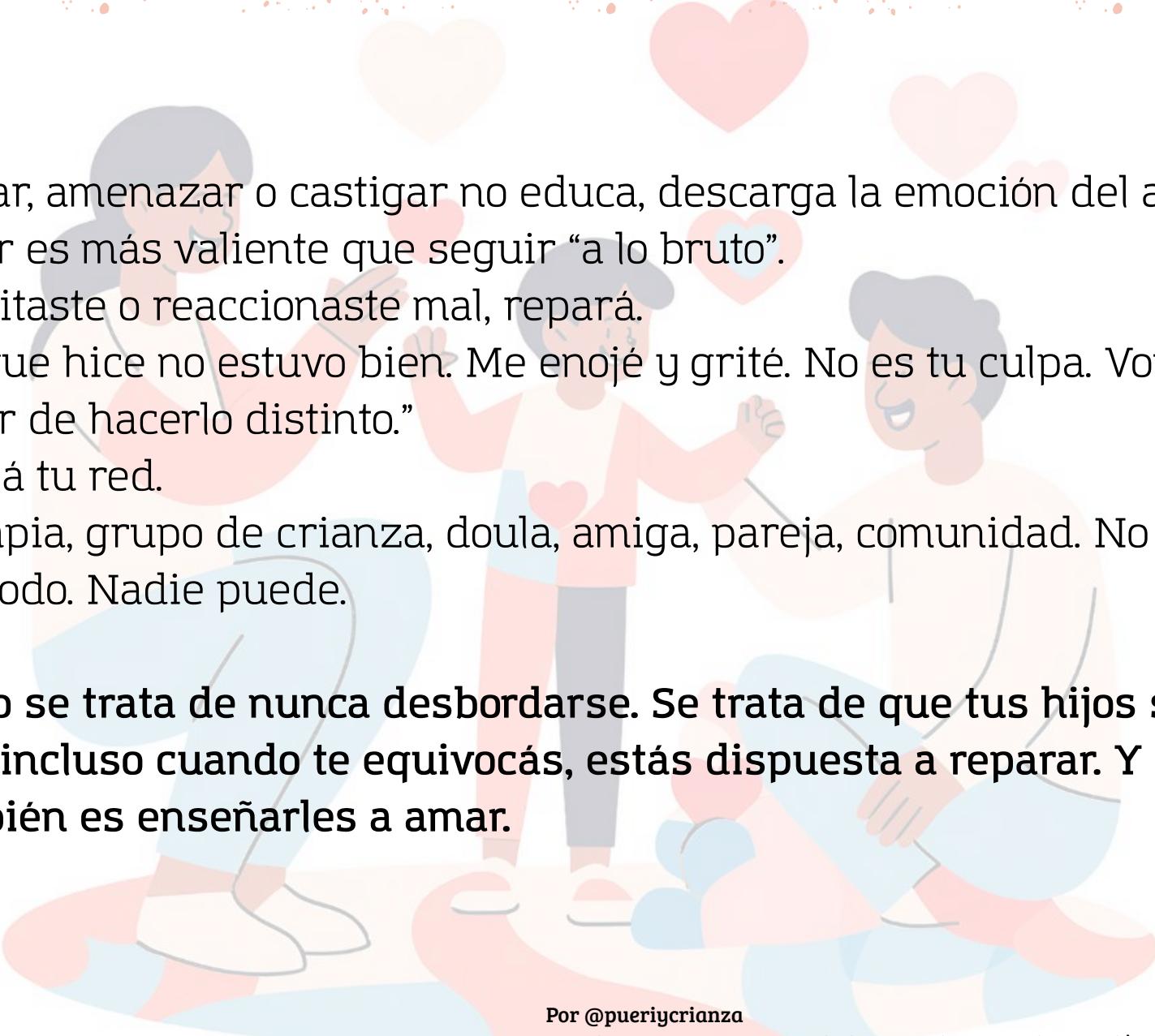
- Nombrá su emoción sin juzgar:
- “Estás muy enojado porque querías eso y no se pudo.”
- “Es difícil cuando no sale como querés.”
- Ofrecé presencia, no soluciones mágicas:
- “Podés llorar, yo estoy con vos.”
- No trates de distraerlo siempre. Validar primero, consolar después.

❤️ **Conectar con su frustración es enseñarle que está bien sentir. Y que no está solo mientras lo siente.**

¿Qué hacer cuando el adulto se desregula?

- 
- Somos personas. Cansadas, con historia, con responsabilidades, a veces sin red, con emociones intensas. No siempre podemos más. Y eso no nos convierte en malas madres o malos cuidadores.
 - La crianza respetuosa no espera perfección: espera conciencia y capacidad de reparar.
 - **✓ Qué podés hacer cuando sentís que estás por explotar:**
 - Respirá. Parate. Alejate si es seguro.
 - A veces 10 segundos a solas salvan un vínculo.
 - “Voy a respirar un momento y vuelvo.”
 - Si hay alguien que pueda intervenir, pedí ayuda.
 - Nombrá lo que te pasa con palabras reales, no con gritos.
 - “Estoy muy cansada, y necesito un poco de silencio.”
 - “Hoy fue un día difícil. Estoy más sensible.”
 - Evitá actuar en automático.

¿Qué hacer cuando el adulto se desregula?

- 
- Gritar, amenazar o castigar no educa, descarga la emoción del adulto. Parar es más valiente que seguir “a lo bruto”.
 - Si gritaste o reaccionaste mal, repará.
 - “Lo que hice no estuvo bien. Me enojé y grité. No es tu culpa. Voy a tratar de hacerlo distinto.”
 - Buscá tu red.
 - Terapia, grupo de crianza, doula, amiga, pareja, comunidad. No podés con todo. Nadie puede.
 - **💡 No se trata de nunca desbordarse. Se trata de que tus hijos sepan que, incluso cuando te equivocás, estás dispuesta a reparar. Y eso también es enseñarles a amar.**

¿Qué pasa en el cerebro de un niño cuando recibe gritos o golpes?

- El cerebro infantil está en pleno desarrollo. Es plástico, sensible, permeable. Todo lo que vive en su entorno lo moldea: sus redes neuronales, su sentido de sí mismo, su percepción del mundo.
- **Cuando un niño es gritado, golpeado o humillado:**
- Su cerebro activa el modo supervivencia (libera cortisol y adrenalina).
- Deja de aprender. Deja de escuchar. Solo busca protegerse.
- Su sistema nervioso se desregula, generando ansiedad, retraimiento o agresión.
- No “entiende que hizo mal”: entiende que no es amado en ese momento.
- **Donde hay miedo, no hay aprendizaje real. Hay obediencia forzada.**
- **💥** ¿Qué deja la violencia física y verbal en el vínculo?
- Daño en la autoestima: el niño cree que merece ser tratado así.
- Desconfianza: el adulto que lo cuida también lo lastima.
- Ruptura del apego seguro: ese vínculo se vuelve impredecible.
- Problemas emocionales en la adultez: dificultad para poner límites, para confiar, para regularse.
- Y muchas veces, ese niño crece... y repite. No porque quiera, sino porque nadie le mostró otra forma.

¿Qué pasa en el cerebro de un niño cuando recibe gritos o golpes?

-  Gritar, pegar o amenazar no enseñan lo que queremos enseñar
- Queremos que respeten... pero les gritamos.
- Queremos que no peguen... pero les damos chirlos.
- Queremos que nos escuchen... pero no los escuchamos.
- No enseñamos con lo que decimos. Enseñamos con lo que hacemos.
- Lo que duele, se repite.
- Lo que se sana, se transforma.
-  **Entonces, ¿cómo lo hacemos distinto?**
- No hay recetas mágicas. Pero sí hay camino posible.
- Poniendo límites firmes sin dañar
- Validando emociones sin ceder a todo
- Regulándonos como adultos antes de intervenir
- Reparando cuando nos equivocamos
- Sosteniendo el vínculo por encima del control

¿Qué pasa en el cerebro de un niño cuando recibe gritos o golpes?

- 💬 Quizás tu crianza fue dura. Quizás creés que saliste “bien” porque fuiste golpeado o gritado. Pero criar con respeto no es negar tu historia. Es elegir que no sea la única forma. Es sanar con vos lo que no querés repetir con tu hijo.
- ✨ Un nuevo legado
- Elegir no gritar.
- Elegir no pegar.
- Elegir no castigar.
- Es crear una infancia más libre, más segura, más humana.
- No se trata de criar “niños perfectos”.
- Se trata de criar niños que se sientan amados incluso cuando se equivocan.
- Que aprendan desde el ejemplo, no desde el miedo.

Que puedan decir mañana:

- “Me pusieron límites, pero nunca me gritaron.”
- “Me enseñaron a amar, no a temer.”

¿Cómo acompañar a hermanos en la crianza respetuosa?

Cuando hay más de un hijo, el desafío se multiplica: culpa por no llegar, comparaciones, celos, demandas simultáneas.

Pero la crianza respetuosa también es posible y necesaria en familias con varios niños.

- ✓ **Claves para acompañar:**
- Valídá la emoción del hermano mayor.
- “A veces cuesta compartir a mamá a papá. Lo entiendo. También te sigo queriendo con todo mi corazón.”
- Dedicá tiempo exclusivo, aunque sea breve.
- 10 minutos al día de conexión total con cada hijo valen más que 2 horas interrumpidas por mil cosas.
- No busques “igualdad” perfecta, sino presencia adaptada.
- Cada uno necesita cosas distintas. Criar equitativamente no es hacer lo mismo para todos, sino darles lo que necesitan.
- No los pongas en rol de adultos.
- No hacer que el hermano mayor “entienda todo” o “espere siempre” porque “vos sos más grande”. También necesita ser sostenido.
- Permití que aparezca el enojo entre hermanos sin castigar.
- Acompañá:
 - “Estás muy enojado. Vamos a hablar sin lastimar.”
 - “Acá no se pegan. Pero pueden estar molestos. Vamos a resolverlo juntos.”
 - 🌱 Criar hermanos con respeto es enseñarles a convivir desde la empatía, no desde la competencia.

¿Cómo promover la empatía entre hermanos?

La empatía no se impone, se aprende por imitación. Por eso, la forma en que tratamos a cada hijo es la mejor lección emocional que pueden recibir. No se trata de que “se quieran todo el tiempo”, sino de que aprendan a mirar al otro como alguien valioso, digno de cuidado y de respeto.

👉 Claves para fomentar empatía:

- Nombrá lo que siente el otro hermano:
- “Tu hermano se asustó con ese grito. Vamos a ayudarlo a sentirse mejor.”
- Modelá el respeto en los conflictos:
- Si vos decís “no se pegan”, pero luego gritás o castigás, el mensaje se confunde. Mostrá cómo se repara:
- “Lo que hiciste lastimó. Vamos a pensar juntos cómo resolverlo.”
- Incluí al hermano en los cuidados del bebé desde el amor, no desde la obligación:
- “¿Querés mostrarle el cuento que leías cuando eras bebé?”

Evitá comparaciones:

- ✗ “Tu hermana dormía toda la noche a esta edad.”
 - ✓ “Cada uno tiene sus tiempos. Vos también estás creciendo a tu manera.”
- ❤️ **La empatía no se enseña con exigencia. Se siembra con ejemplo y se riega con presencia.**

¿Qué hacer ante celos de un hermano?

Los celos son una respuesta natural y esperable cuando llega un nuevo bebé o cuando se perciben cambios en el vínculo. No son maldad, ni “manipulación”: son una señal de necesidad.

🧠 Qué hacer:

- Valídá sin castigar:
- “A veces te da bronca que mamá esté tanto con el bebé. Te entiendo. Igual te amo como siempre.”
- Reforzá el vínculo individual:
- Un paseo, un cuento a solas, una charla antes de dormir. Aunque sea corto, que sea 100% presente.
- No uses al hermano como “el grande” para minimizarlo:
- ✗ “Vos sos el mayor, tenés que entender.”
- ✓ “Vos también sos chico, y mamá también está para vos.”
- Permití que exprese lo que siente sin censura:
- “¿Querés contarme qué es lo que más te molesta?”
- “¿Querés que le digamos al bebé lo que pensás? Lo puedo traducir.”

🌿 **Un niño que se siente desplazado no necesita que le digan que se equivoca. Necesita recuperar su lugar.**

La regulación emocional del adulto como base de la crianza

Uno de los mayores desafíos de criar con respeto no está en el niño... sino en el adulto que fuimos.

Criar con respeto muchas veces nos confronta con nuestras propias heridas de infancia, con nuestros modelos aprendidos, con nuestra falta de recursos emocionales. Por eso, la crianza respetuosa también es un camino de sanación para el adulto.

No se trata de ser siempre calmos o de no tener emociones. Se trata de poder sentir sin descargar en el otro, de detenerse antes de herir, de aprender a reparar cuando fallamos.

🧠 ¿Qué es la autorregulación emocional?

Es la capacidad de reconocer lo que siento, entender de dónde viene y elegir cómo actuar sin que la emoción me arrastre.

Es, básicamente, el acto de ser el adulto disponible que un niño necesita. Y nadie nace sabiendo hacerlo. Se aprende. A veces con ayuda. A veces criando.

La regulación emocional del adulto como base de la crianza

🔍 ¿Por qué es tan difícil regularnos?

Porque generalmente:

- Venimos de una crianza que no validaba nuestras emociones.
- Nadie nos enseñó a gestionar el enojo, la tristeza o la frustración.
- Criar a un niño 24/7 exige energía, paciencia, entrega física y emocional.
- Muchas veces lo hacemos en soledad, con culpa y sin descanso.

Por eso, fallar no te convierte en una mala madre o padre. Lo que importa es poder mirar eso con compasión y tomar responsabilidad para transformarlo.

🔧 ¿Cómo empezar a regularme?

- Poner nombre a lo que siento.
- “Estoy frustrada.”
- “Estoy al límite.”
- “Estoy triste y cansada.”
- Cuidar mi cuerpo.
- Dormir, comer, moverme, descansar... no son lujo. Son base emocional.
- Tener momentos de pausa.
- Aunque sea 10 minutos al día sin demandas. Silencio, música, respirar, escribir.

La regulación emocional del adulto como base de la crianza

- Buscar una red emocional segura.
- Personas que no juzguen. Que escuchen. Que sostengan.
- Tener frases de autorregulación a mano.
 - “Esto no es personal.”
 - “Mi hijo no está contra mí. Está aprendiendo.”
 - “Puedo parar antes de decir algo que duela.”
- Reparar cuando me desregulo.
 - “Lo siento, grité. Estaba muy enojada. No fue tu culpa.”
 - “Estoy aprendiendo a calmarme. Te amo incluso cuando me equivoco.”

★ La regulación emocional no es control. Es conciencia. Es respeto por mí y por el otro. Es elegir cómo quiero responder, no reaccionar por impulso.

🌿 La crianza como oportunidad de sanación

Criar con respeto no solo transforma la infancia de tus hijos.

También puede ser el inicio de tu propia transformación.

Un camino de volver a vos. De abrazar a tu niña/niño interno. De darle a tu hijo lo que no recibiste, sin perderte en el intento.

❤️ Cada vez que frenás antes de gritar, cada vez que reparás, cada vez que te sostenés con amor... estás sanando algo tuyo, y construyendo algo nuevo para tu hijo.

Desmontando frases dañinas y creencias comunes

- Muchas de las frases que escuchamos al criar –de familiares, profesionales o incluso de nosotras mismas– están cargadas de desinformación, juicio o adultocentrismo. Algunas se dicen “con amor”, otras con exigencia, pero la mayoría dejan una herida en el vínculo o en la autoestima de nuestros hijos.
- Desmontar esas frases no es solo “hablar distinto”. Es crear una nueva forma de ver al niño: como un ser digno, sensible y completo, incluso desde el nacimiento.
- ✗ Frases que dañan (aunque sean comunes)
- “No llores, no es para tanto.”
- ⚡ Invalida la emoción. Enseña a desconectarse del sentir.
- ✓ Decí mejor: “Te veo triste. Estoy con vos.”
- “Te vas a quedar solo.”
- ⚡ Activa miedo al abandono. Rompe la seguridad.
- ✓ Mejor: “Estoy enojada, pero nunca voy a dejar de estar con vos.”
- “Sos un desobediente/malcriado/malo.”
- ⚡ Etiqueta la identidad. El niño se cree lo que oye.
- ✓ Mejor: “Esto que hiciste no está bien, pero siempre te amo.”

Desmontando frases dañinas y creencias comunes

- “Si seguís así, no te voy a querer más.”
- 💣 Amor condicionado. Destruye la autoestima.
- ✅ Mejor: “Aunque estés enojado, mi amor por vos no cambia.”
- “A mí me criaron así y no salí tan mal.”
- 💣 Niega la necesidad de revisar y reparar.
- ✅ Cambiala por: “Hoy sé que se puede criar con más respeto. Elijo hacerlo distinto.”

✖ Creencias que es necesario soltar

- “Hay que enseñarles quién manda.”
- 🤚 No necesitan un jefe: necesitan un guía seguro y empático.
- “Si no llora, no aprende.”
- 🤚 Llorar en soledad no educa. El vínculo enseña más que el miedo.
- “Si lo abrazo cada vez que llora, lo malcrio.”
- 🤚 El consuelo no malcria. Fortalece. Regula. Humaniza.
- “Lo hace para llamar la atención.”
- 🤚 ¡Sí! Porque necesita atención. Y atenderlo es su derecho, no un premio.
- “Lo hace por manipular.”
- 🤚 Los bebés y niños pequeños no manipulan. Expresan, necesitan, buscan.

Desmontando frases dañinas y creencias comunes

- 💬 Cada frase que soltamos y cada creencia que cuestionamos es un paso hacia una crianza más libre, más sana, más conectada.
- ❤️ Criar con respeto es también revisar el discurso

Tal vez no podamos cambiar todo lo que nos dijeron, pero sí podemos elegir qué palabras vamos a sembrar en nuestros hijos.

Porque las palabras no se las lleva el viento: las palabras se quedan en el cuerpo. Se vuelven voz interna. Se vuelven seguridad... o miedo. Y eso empieza en casa, con cómo les hablamos, cómo nos hablamos y cómo hablamos del mundo que los rodea.

Criar con respeto no es criar sin errores.

No es tener todas las respuestas.

No es evitar el llanto, ni controlar cada emoción.

Criar con respeto es elegir mirar al niño como un ser completo, sensible y digno de cuidado, incluso cuando apenas empieza a abrir los ojos.

Es poner el cuerpo, el alma y el corazón, aunque a veces estemos cansadas, aunque a veces dudemos, aunque estemos sanando mientras criamos.

Es sostener sin lastimar.

Es acompañar sin dominar.

Es decir: “Estoy con vos. Siempre vuelvo. Incluso cuando no sé qué hacer, sigo acá.”

Cada vez que frenás antes de gritar, cada vez que decís “lo siento”, cada vez que abrazás en lugar de alejarte...

estás sembrando amor. Estás criando desde la conciencia. Estás construyendo futuro.

Esta guía no busca darte un manual perfecto, porque no existe.

Busca recordarte que vos también merecés ser mirada con amor, con paciencia y con respeto.

Porque una crianza respetuosa también empieza por vos.

Gracias por elegir mirar con otros ojos.

Gracias por cuestionar. Por sentir. Por estar.

📞 ¿Querés que te acompañe?

Esta guía fue creada con amor, evidencia y compromiso, por una puericultora y doula que cree profundamente en las familias, en el vínculo y en el poder de criar con conciencia. Si te resonó, si te emocionó o si simplemente necesitás acompañamiento, estoy acá para vos.

 Soy Melanie Reynoso,

Puericultora • Doula • Especialista en lactancia, alimentación complementaria y crianza respetuosa.

- 📲 Contacto directo
- 📍 WhatsApp: 2475405535
- 🌐 Redes y sitio web
- 🌟 Instagram: [@pueriycrianza](https://www.instagram.com/@pueriycrianza)
- 🌐 Web: <https://pueri-y-crianza.vercel.app/>

Allí vas a encontrar otras guías, recursos gratuitos, espacios de asesoramiento personalizado, talleres y mucho más para acompañarte en cada etapa.

⭐ Te陪伴 desde la escucha, el respeto y el amor. Porque nadie debería criar en soledad. Y porque criar con conciencia también es dejarse acompañar.

Nos encontramos donde lo necesites.

Gracias por estar acá ❤️