

#MODELO

Protocolo de reparación después de un estallido emocional

4 pasos · Guionado por edad del niño

La reparación pública enseña más que mil lecciones. Este protocolo te guía después de un momento en que perdiste el control — con lenguaje adaptado por edad del niño.

1 Reconocer — sin excusas ni minimización

'Me enojé y reaccioné de una manera que no estuvo bien.'

No: 'Me enojé porque tú...' — eso transfiere la responsabilidad.

No: 'Me enojé un poco' — la minimización le enseña a él/ella a hacer lo mismo.

2 Explicar — sin cargar al niño con el contexto adulto

'Estaba muy cansado/a y no manejé bien ese momento.' Eso es suficiente.

No expliques el conflicto de pareja, el estrés del trabajo ni los problemas de los adultos. El niño no puede ni debe cargar con eso.

3 Reparar — el gesto concreto

Pregunta al niño: '¿Qué necesitas de mí ahora mismo?' Y escucha la respuesta.

A veces necesita un abrazo. A veces necesita que lo dejes solo. A veces solo necesita escuchar: 'Lo siento. Estuvo mal. No vuelve a pasar.'

4 Prevenir — una sola cosa, concreta

'La próxima vez que me sienta así, voy a [salir de la habitación / decir que necesito un momento / respirar antes de responder].'

El niño necesita ver que hay un plan. Que no es solo un ciclo que se repite.

Guionado por edad del niño

2-5 años

Sencillo y físico. 'Me enojé y grité. Eso no estuvo bien. ¿Me das un abrazo?' El contacto repara más que las palabras a esta edad.

6-9 años

Nombra la emoción. 'Estaba muy frustrado y lo saqué contigo. Eso estuvo mal. Tú no lo merecías.'

10+ años

Puedes ser más honesto/a. 'Me equivoqué. Y sé que lo notaste. Quiero que sepas que me importa hacerlo mejor.' A esta edad, el reconocimiento pleno es lo que más conecta.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)