

Berrinches con calma

Método Umbral12 A.C.C. — Acompañar · Conectar · Calmar

EN PLENO BERRINCHE

A**Acompañar** — 1 a 5 min

Asegura el entorno, baja a su nivel, reduce el lenguaje, ofrece cercanía segura.

C**Conectar** — 1 a 3 min

Nombra la emoción, refleja el deseo, empatiza y normaliza la reacción.

C**Calmar** — 2 a 5 min

Respiración, abrazo si lo acepta, agua, cambio de espacio, movimiento suave.

Total orientativo: 4 a 13 minutos. Recuperar la calma antes de razonar.

PREVENCIÓN · CUIDA CUATRO FRENTES

Hambre — comidas regulares y snacks; no salir con el estómago vacío.

Afecto — 15–20 min diarios de conexión exclusiva.

Sueño — rutinas y horarios previsibles; siestas protegidas.

Estímulos — espacios tranquilos, transiciones graduales.

Cuatro necesidades básicas que, cubiertas, previenen buena parte de las crisis.

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

“Conexión y firmeza no se oponen: se complementan.”

Frases para el momento

Puntos de partida para cuando tu calma escasea. Adáptalas a tu voz y a tu hijo.

Cuando explota (Acompañar)

- Estoy aquí contigo.
- No tienes que hablar. Me quedo a tu lado.
- Vamos a un lugar más tranquilo.

Para validar (Conectar)

- Estás muy enojado / triste / frustrado.
- Querías eso de verdad.
- Es difícil cuando las cosas no salen como uno quiere.

Para sostener el límite

- Entiendo que estás decepcionado. Y la respuesta sigue siendo no.
- Puedes estar enojado conmigo. El límite no cambia.

Para calmar

- Respiramos juntos, despacito.
- ¿Quieres agua o un abrazo?
- Ya pasó lo más difícil. Sigo aquí.

Para reparar (si pierdes la calma)

- Levanté la voz y lo siento. Estoy aprendiendo.
- Me equivoqué en cómo te hablé. Te quiero igual.

Para anticipar transiciones

- En cinco minutos nos vamos.
- Cuando suene el temporizador, apagamos la tele.