GUÍA PRÁCTICA PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Qué decir en vez de “cálmate”

(y qué pasa en el cerebro de tu hijo/a cuando se lo dices)

Cuando tu hijo o hija está en pleno berrinche, “cálmate” no funciona — y no es porque no te haga caso. Es porque en ese momento su cerebro no tiene acceso a la parte racional que entendería esa palabra. Está en modo alerta, no en modo diálogo.

Aquí tienes 5 frases que sí conectan con lo que está pasando: qué evitar, qué decir en su lugar, y cómo cada una influye en cómo se siente tu hijo/a y en la conducta que probablemente vendrá después.

1

Frase	Cómo se siente el niño/a	Posible conducta
EVITAR — En vez de: “Cálmate”	Solo/a e incomprendido/a. Su emoción es vista como un problema a apagar, no como algo válido.	Aumenta el llanto o el grito, se pone más rígido/a, o se cierra y deja de comunicar lo que siente.
USA ESTO — Di: “Estoy aquí contigo”	Acompañado/a y seguro/a. Siente que no está solo/a en lo que le pasa, aunque no encuentre las palabras aún.	Se apoya en el adulto, busca contacto físico, y comienza a bajar la intensidad de forma gradual.
Por qué funciona: Regula desde la conexión, no desde la exigencia.		

2

Frase	Cómo se siente el niño/a	Posible conducta
EVITAR — En vez de: “No pasa nada”	Invalidado/a. Lo que para él o ella es enorme, el adulto lo minimiza.	Insiste con más fuerza para ser visto/a, o aprende a esconder lo que siente en el futuro.
USA ESTO — Di: “Veo que esto es muy grande para ti ahora”	Validado/a. Su emoción es real y tiene permiso de sentirla, sin necesidad de exagerarla.	Empieza a poner en palabras lo que le pasa y baja la necesidad de “demostrar” su malestar.
Por qué funciona: Valida sin minimizar.		

3

Frase	Cómo se siente el niño/a	Posible conducta
EVITAR — En vez de: “Deja de llorar”	Avergonzado/a de su propia emoción, como si llorar estuviera mal.	Contiene el llanto de forma forzada (que reaparece después con más fuerza) o se frustra aún más.
USA ESTO — Di: “Puedes llorar, yo te acompaño”	Con permiso para sentir. El llanto deja de ser un problema y pasa a ser una descarga normal.	Llora lo que necesita y luego se calma de forma más completa y rápida.
Por qué funciona: El llanto es descarga, no manipulación.		

4

Frase	Cómo se siente el niño/a	Posible conducta
EVITAR — En vez de: “Cómportate”	Juzgado/a. Recibe una orden abstracta que no le dice qué hacer con lo que siente en el cuerpo.	No sabe cómo obedecer esa orden y la crisis continúa o escala.
USA ESTO — Di: “Vamos a respirar juntos”	Guiado/a. Se le ofrece algo concreto que su cuerpo sí puede hacer en ese momento.	Imita la respiración del adulto y el sistema nervioso empieza a bajar de intensidad.
Por qué funciona: Ofrece una herramienta corporal, no una orden.		

5

Frase	Cómo se siente el niño/a	Posible conducta
EVITAR — En vez de: “Ya para”	Presionado/a a apagar la emoción de inmediato, sin tiempo para procesarla.	Se resiste con más fuerza, o cede por miedo, sin haber aprendido a regularse.
USA ESTO — Di: “Cuando estés listo/a, hablamos”	Respetado/a en sus tiempos, sin sentir que el adulto se aleja o lo abandona.	Se toma el tiempo que necesita y luego vuelve a conectar con mayor disposición a hablar.
Por qué funciona: Da tiempo sin abandonar.		

Estas frases son el primer paso.

El siguiente es entender *por qué* funcionan y cómo aplicarlas según la edad y el momento de tu hijo/a — eso es exactamente lo que trabajamos dentro de la **Comunidad de Crianza Consciente**: masterclasses mensuales, sesiones en vivo de preguntas y una biblioteca de recursos exclusivos para acompañarte de forma continua.

Ronny Barría — Psicólogo clínico y terapeuta familiar con más de 12 años de experiencia acompañando a niños, adolescentes y sus familias. Experiencia en CESFAM, COSAM, programa de Parentalidad de SENDA y programas de acompañamiento a la infancia y a cuidadores.