

Vínculos seguros para crecer

Construyendo seguridad y resiliencia

Guía 4
Colección



ALDEAS
INFANTILES SOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Vínculos seguros para crecer. Construyendo seguridad y resiliencia

1. Entendiendo la génesis	4
2. Estrategias para fomentar conexiones estables	6
3. Estrategias para ayudar a afrontar el malestar emocional	8
4. Conclusión	11
5. Ficha resumen	12
6. Anexo I	14
7. Anexo II	18
8. Anexo III	20
9. Bibliografía base	22

COLECCIÓN CRECER. 4. VÍNCULOS SEGUROS PARA CRECER. CONSTRUYENDO SEGURIDAD Y RESILIENCIA

Material elaborado: Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España (Academia SOS) para el desarrollo del proyecto Protegiéndolos; promoción de la salud mental y hábitos saludables en las nuevas generaciones.

Autor de contenidos: María Teresa Londoño Restrepo, Psicóloga de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Máster Experto en Psicología Infantil.

Revisión de textos: María Eugenia del Río Cantero.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

1 Entendiendo la génesis

El **trauma de desarrollo** ocurre cuando un/a niño, niña, adolescente y joven experimenta eventos estresantes, repetitivos y abrumadores -como abuso, negligencia o maltrato- durante sus años de formación. Este tipo de trauma no solo causa sufrimiento emocional, sino que también afecta la arquitectura cerebral, la regulación de las emociones y la capacidad de establecer relaciones. Los educadores/as pueden desempeñar un papel crucial al ofrecerles un entorno predecible, seguro y compasivo. La clave está en comprender que sus comportamientos desafiantes (como la hipervigilancia, la agresión o el aislamiento) son, en realidad, **respuestas de supervivencia** a su historia de vida¹.

Comprender la Neurobiología del Trauma

Para ser efectivos, los/as educadores/as deben entender cómo el trauma afecta el cerebro de un/a niño, niña, adolescente y joven. El cerebro traumatizado opera principalmente desde el tronco encefálico y el sistema límbico, las partes responsables de la supervivencia y las emociones. Esto significa que están en un estado constante de lucha, huida o congelación. La corteza prefrontal, encargada del pensamiento lógico, la planificación y la regulación emocional, está menos desarrollada o menos accesible.

- **Impacto en la Regulación Emocional:** los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con trauma a menudo tienen dificultad para identificar y modular sus emociones. Una pequeña frustración puede desencadenar una respuesta de ira desproporcionada porque su sistema de alarma está constantemente activado.
- **Apego Inseguro:** el maltrato mina la confianza fundamental en los/as cuidadores/as. Esto se traduce en una dificultad para formar vínculos de apego seguros con figuras de autoridad, incluidos los/as maestros/as. Pueden desconfiar, ser excesivamente dependientes o evitar la intimidad por completo.

1. Para más información ver la guía desarrollada sobre trauma en el desarrollo.



Esta guía pretende orientar la actuación de educadores/as y padres para fomentar vínculos y conexiones seguras en niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han experimentado eventos estresantes durante su infancia y que ahora están sufriendo una desregulación emocional y son incapaces de establecer relaciones estables.

Es importante especificar que, el **objetivo del educador/a** no es contestar de manera impulsiva a las provocaciones constantes que lanzan estos menores sino enseñarles nuevas formas de relacionarse ofreciéndoles un **entorno predecible, seguro y confiable**.

La clave está en comprender que sus comportamientos desafiantes como la hipervigilancia, la agresión o el aislamiento son, en realidad, **respuesta de supervivencia a su historia de vida**.



2 Estrategias para fomentar conexiones estables

La creación de un vínculo seguro con un educador/a puede ser una de las experiencias más curativas para un/a niño, niña, adolescente y joven que ha sufrido trauma. Este vínculo sirve como un "refugio seguro" emocional, permitiéndole practicar nuevas formas de relación y regulación.

1. Establecer Previsibilidad y Rutinas

La falta de control es una característica central del maltrato. Por ello, la previsibilidad y la rutina son fundamentales para restaurar una sensación de seguridad.

- **Rutinas Claras y Consistentes:** tener horarios y reglas de clase bien definidos y visibles. Anunciar los cambios de antemano y explicar por qué ocurren. Esto reduce la ansiedad y la hipervigilancia.
- **Lenguaje de Control Positivo:** en lugar de "No corras", use "Caminemos en el pasillo". Esto empodera al niño, niña, adolescente y joven y le enseña qué hacer, en lugar de solo lo que no debe hacer.

2. Validar y Responder al Comportamiento, No Reactivar el Trauma

Es esencial que los/as educadores/as entiendan que los comportamientos desafiantes no son maliciosos, sino comunicaciones de una necesidad no satisfecha o una respuesta a una amenaza percibida.

- **No Tomarlo Personal:** un/a niño, niña, adolescente y joven que se comporta de manera agresiva no lo hace para molestarlo; está en un estado de lucha. Su respuesta debe ser tranquila, compasiva y firme.
- **Validación de Sentimientos:** diga cosas como, "Veo que estás muy enojado. Es difícil cuando las cosas no salen como quieres". Validar sus emociones sin juzgarlas reduce la vergüenza y abre la puerta a la autorregulación.

3. Fomentar la Conexión a través de la co-regulación

La **co-regulación** es el proceso por el cual un adulto ayuda a un/a niño, niña, adolescente y joven a calmarse y regular sus emociones. Este proceso es esencial para los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han experimentado traumas, ya que les enseña a auto-regularse con el tiempo.

- **1. Entorno Seguro y Predecible:** es fundamental ofrecer un entorno predecible y seguro. Mantén rutinas claras y consistentes, y comunica cualquier cambio con antelación para reducir la ansiedad y la hipervigilancia
- **2. Validación y Respuesta al Comportamiento:** los comportamientos desafiantes de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes no son maliciosos, sino una forma de comunicación. No tomes estos comportamientos de manera personal. Responde con calma y compasión, validando sus sentimientos sin juzgarlos
- **3. Cuerpo a Cuerpo:** cuando un/a niño, niña, adolescente y joven está desregulado, su cuerpo está en estado de alarma. Mantén una voz suave, usa lenguaje corporal calmado y baja tu propio ritmo. Ofrece un rincón tranquilo, un juguete sensorial o un momento para respirar
- **4. Conexión Antes de la Corrección:** antes de corregir un comportamiento disruptivo, conéctate con el/la niño, niña, adolescente y joven. Pregunta si necesita un momento para respirar y, una vez que esté más tranquilo, aborda la situación
- **5. Estrategias de Afrontamiento:** enseña habilidades prácticas para gestionar las emociones y el estrés, como ejercicios de respiración y mindfulness. Utiliza el juego terapéutico y el arte para que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan expresar sus emociones de manera no verbal.



3 Estrategias para ayudar a afrontar el malestar emocional

Más allá de crear un ambiente seguro, los/as educadores/as pueden enseñar habilidades prácticas para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes gestionen sus emociones y el estrés.

1. Enseñar Consciencia Plena (Mindfulness) y Habilidades de Regulación

El mindfulness enseña a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes a ser conscientes de sus pensamientos y sentimientos sin reaccionar impulsivamente.

- **Ejercicios de Respiración:** enseñe técnicas simples como la "respiración del dragón" o la "respiración de la abeja". Estas técnicas activan el sistema nervioso parasimpático, que induce la calma.
- **Reconocimiento de Emociones:** utilice "tablas de emociones" o "termómetros de sentimientos" para que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes identifiquen cómo se sienten. Esto construye el vocabulario emocional y la inteligencia intrapersonal.

2. Utilizar el Juego Terapéutico y el Arte

El juego y el arte son lenguajes naturales para los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes. A través de ellos, pueden procesar y comunicar experiencias que no pueden expresar verbalmente.

- **Juego de Roles:** el juego de roles puede ayudar a un/a niño, niña, adolescente y joven a practicar habilidades sociales, afrontar situaciones difíciles y ensayar respuestas seguras.
- **Expresión Artística:** ofrezca oportunidades para dibujar, pintar o modelar con arcilla. El arte es una forma no verbal de liberar emociones, narrar su historia y encontrar una sensación de control.

3. Crear un "Plan de Seguridad" Personalizado

Un plan de seguridad es una lista de estrategias que un/a niño, niña, adolescente y joven puede usar cuando se siente abrumado.

- **Identificar Señales:** ayude al niño, niña, adolescente y joven a reconocer las señales de que está empezando a sentirse desregulado (por ejemplo, "mi corazón late rápido" o "mis manos se sienten apretadas").
- **Desarrollar Estrategias:** colabore con el/la niño, niña, adolescente y joven para crear una lista de estrategias de afrontamiento que él mismo elija: hablar con la maestra, "dibujar", "ir al rincón tranquilo".

4. Fomentar un Sentido de Pertenencia y Propósito

El trauma a menudo genera sentimientos de aislamiento y baja autoestima. Fomentar la conexión con otros y con la comunidad es vital.

- **Roles de Responsabilidad:** asigne roles significativos en el aula (como "ayudante del maestro/a" o "cuidador/a de plantas") para que el/la niño, niña, adolescente y joven se sienta importante y valorado.
- **Actividades de Grupo Positivas:** promueva proyectos de colaboración y actividades donde todos los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan contribuir y sentirse parte de un equipo.



4 Conclusión

Apoyar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con trauma de desarrollo requiere paciencia, empatía y conocimiento. El objetivo no es corregirlos, sino proporcionar un entorno predecible y seguro que facilite su proceso de recuperación. Al priorizar la conexión, la co-regulación y la enseñanza de habilidades de afrontamiento, los educadores/as contribuyen a que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes gestionen sus emociones y reconstruyan su capacidad para confiar y desarrollarse.

Recomendaciones Finales para Cuidadores/as y Educadores/as

- **Formación continua en trauma y desarrollo.**
- **Supervisión y autocuidado** para evitar desgaste.
- **Ambientes predecibles, estructurados y seguros.**
- **Escucha activa** y contacto visual cálido.
- **Flexibilidad sin perder la dirección.**

5 Ficha resumen

Esta guía ofrece orientaciones para educadores/as y cuidadores/as sobre cómo apoyar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han sufrido trauma en su desarrollo, con el fin de fomentar vínculos seguros y promover la regulación emocional y habilidades de afrontamiento en un entorno predecible y compasivo

- **Impacto del trauma en el desarrollo:** el trauma repetitivo y abrumador afecta la arquitectura cerebral, la regulación emocional y la capacidad de establecer relaciones, generando comportamientos de supervivencia como hipervigilancia, agresión o aislamiento.
- **Importancia de un entorno predecible:** establecer rutinas claras, reglas visibles y anticipar cambios reduce la ansiedad y genera seguridad en los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han experimentado trauma.
- **Validación y respuesta compasiva:** reconocer que los comportamientos desafiantes son comunicaciones de necesidades o respuestas a amenazas, responder con calma y validar emociones sin juzgar para facilitar la autorregulación.
- **Co-regulación emocional:** los adultos deben acompañar y ayudar a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes a calmarse con voz suave, lenguaje corporal calmado y ofrecer espacios tranquilos antes de corregir conductas disruptivas.
- **Enseñanza de habilidades prácticas:** técnicas como ejercicios de respiración (ejemplo: respiración del dragón), mindfulness, uso de tablas o termómetros de emociones ayudan a los niños a identificar y gestionar sus sentimientos.
- **Uso del juego terapéutico y arte:** el juego de roles y la expresión artística facilitan la comunicación no verbal de emociones y la práctica de habilidades sociales.
- **Plan de seguridad personalizado:** colaborar con el/la niño, niña, adolescente y joven para identificar señales de desregulación y estrategias de afrontamiento personalizadas para usar en momentos de malestar.
- **Fomento del sentido de pertenencia:** asignar roles significativos y promover actividades grupales para fortalecer la autoestima y el sentido de comunidad.
- **Cuidado del educador/a:** la regulación emocional del adulto es fundamental; requiere autocuidado, supervisión y no tomar personalmente la agresividad de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



6 Anexo I

Claves para conectar y fortalecer la relación

1. Presencia emocional activa

- Estar realmente presente: mirar, escuchar, atender con todo el cuerpo.
- No juzgar ni interrumpir: permitir que expresen sin miedo.
- Evitar “consejos rápidos” que desestiman lo que sienten.
- “Estoy aquí. Me importas. Puedes hablar o estar en silencio.”

2. Co-regulación emocional

- Acompañar emocionalmente en momentos de crisis, sin exigir autocontrol inmediato.
- Usar la respiración, el tono de voz suave, gestos calmantes.
- Nombrar lo que ocurre: “Sé que esto te asustó... estoy contigo”.
- Los cerebros jóvenes o traumatados no regulan bien solos. El adulto debe ser su “cerebro auxiliar”. estar en silencio.”

3. Validación y aceptación incondicional

- Validar lo que sienten, no necesariamente lo que hacen.
- Evitar frases como “no es para tanto” o “no llores”.
- Afirmar su experiencia: “Tiene sentido que te sientas así”.
- La validación no refuerza la mala conducta, la calma.

4. Previsibilidad y estructura

- Mantener rutinas claras y consistentes.
- Explicar lo que va a pasar, anticipar cambios.
- Establecer reglas sencillas, repetidas y visibles.
- Un entorno predecible reduce la ansiedad y genera confianza.

5. Límites claros y afectuosos

- Los límites son parte del cuidado, no castigo.
- Ser firmes, pero no duros: “No puedo dejarte pegar, pero puedo ayudarte a calmarte”.
- Separar la persona de la conducta: “Lo que hiciste no está bien, pero tú sigues siendo importante”.
- El amor sin límites es abandono, pero los límites sin afecto son violencia.

6. Ruptura y reparación del vínculo

- Cuando se pierde la calma o hay conflicto, se debe reparar: pedir disculpas, hablarlo, reconectar.
- Modelar la responsabilidad emocional: “Ayer me enojé demasiado, lo siento”.
- Permitir que el otro también repare, sin humillación.
- La capacidad de reparación fortalece más que la perfección.

7. Autenticidad y coherencia

- Ser coherentes entre lo que se dice, hace y siente.
- No fingir emociones: los niños, niñas, adolescentes y jóvenes vulnerables detectan rápidamente lo falso.
- Compartir algo propio de manera cuidada (“yo también he tenido días difíciles”).
- Mostrar vulnerabilidad responsable genera conexión y confianza.

8. Empoderamiento progresivo

- Brindar elecciones reales y adecuadas a su nivel.
- Escuchar su opinión y tomarla en cuenta.
- Fomentar el sentido de capacidad: “confío en que puedes hacerlo”.
- Sentirse competente y valorado es clave para la resiliencia.

9. Mirada apreciativa y fortalezas

- Ver más allá del síntoma o la conducta.
- Nombrar logros, esfuerzos, avances, aunque sean pequeños.
- Crear rituales de reconocimiento (una palabra al final del día, una nota, una mirada).
- Lo que miramos, crece. Lo que ignoramos, se marchita.



Herramientas prácticas para el día a día

HERRAMIENTA	DESCRIPCIÓN
Caja de Calma	Materiales para autorregulación: pelotas antiestrés, libros, música, plastilina.
Espacio Seguro	Un rincón del aula que invite a calmarse y reconectar. No es castigo.
Ruedas de emociones	Para nombrar lo que sienten con imágenes o colores.
Frases ancla	"Aquí estás seguro", "Estoy contigo", "Vamos a resolverlo juntos".
Check-in emocional	Inicio del día con una breve ronda para compartir cómo están.

Cuidado del educador/a: el adulto como regulador

- Autocuidado emocional: no puedes regular si estás desregulado.
- Espacios de supervisión, contención y descarga.
- Conocer tu historia emocional y límites.
- No tomarlo personal: la agresividad muchas veces es un reflejo de dolor previo.

7 Anexo II

La Respiración del Dragón

Cuando los niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen emociones grandes como el enojo, la frustración, el miedo o la tristeza, puede que no sepan lo que significan o cómo dejarlas salir. Enseñarle cómo manejar sus grandes emociones respirando como el dragón puede ayudarlos a calmar su mente y su cuerpo, y a sentirse más apegados y seguros contigo.

Practiquen juntos este sencillo y divertido ejercicio:

- 1. Haz que tu niño, niña, adolescente y joven ponga una mano sobre su estómago.
- 2. Pídele que respire profundamente contigo, inhalando todo el aire.
- 3. Suelta todo el aire de dentro, como un dragón respirando fuego... y luego ¡repítalo!

Respiración de Dragón. Estrategia de autorregulación para cuando estás enojado.

<https://www.youtube.com/watch?v=8FpuwFTfcO4>



8 Anexo III

Termómetro de sentimientos

El **termómetro de sentimientos** es una herramienta visual y práctica que ayuda a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes, especialmente aquellos/as en situación de vulnerabilidad, a identificar, expresar y regular sus emociones. Su eficacia está respaldada por estudios científicos sobre inteligencia emocional y autorregulación afectiva.

Qué es el termómetro de sentimientos

El termómetro de sentimientos representa las emociones en una escala de intensidad, similar a la de un termómetro de temperatura, frecuentemente mediante colores, números o caritas. Va desde estados emocionales de baja intensidad (como la calma o la tranquilidad) hasta emociones intensas (como el enfado, miedo o tristeza profunda).

Ejemplos prácticos:

- Identificación emocional: pedir cada mañana a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes que señalen en el termómetro cómo se sienten (por ejemplo, tranquilo en azul, nervioso en amarillo, muy enfadado en rojo)
- Diálogo abierto: a través de preguntas como "¿Qué te hizo sentir así?" o "¿Qué podríamos hacer para que te sientas mejor?" se crea un espacio seguro para compartir emociones.
- Seguimiento y autorregulación: permitir que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes registren sus emociones durante la semana ayuda a identificar patrones y aprender estrategias de afrontamiento.

Evidencia científica

La literatura científica documenta que el uso de apoyos visuales como el termómetro de sentimientos mejora la autoconciencia emocional y facilita la autorregulación, fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional en contextos escolares (Sánchez-Gómez & Adelantado-Renau, 2019; Castillo et al., 2013). Diversas investigaciones reconocen su alto valor en ambientes con niños, niñas, adolescentes y jóvenes vulnerables, contribuyendo tanto a la reducción de la ansiedad como a la mejora del clima grupal.

Recomendaciones de uso

- Asegurar lenguaje sencillo y que todos los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes comprendan tanto los colores como los niveles del termómetro.
- Personalizar el termómetro según la edad, cultura y necesidades del grupo.
- Integrarlo en la rutina diaria y vincularlo a actividades creativas como el dibujo o la escritura de emociones.

Siento



Enfado



Frustración



Preocupación



Tristeza



Calma



Felicidad

Necesito

Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda

Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo

Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro

Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confíe

Respirar y relajarme para mantener el estado de calma

Disfrutar de mi emoción. Compartir con otras personas

9 Bibliografía base

- Bowlby, J. (1988). Una base segura.
- Siegel, D. & Bryson, T. (2012). El cerebro del niño.
- Herman, J. (1992). Trauma y recuperación.
- Nelsen, J. (2013). Disciplina positiva.
- Van der Kolk, B. (2014). El cuerpo lleva la cuenta.
- Hughes, D. (2009). Attachment-Focused Parenting.
- Perry, B. & Szalavitz, M. (2006). El niño necesitado de amor.



El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento
en el contexto de la salud mental?

C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un niño que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

CRECER, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate
con este código QR
la colección CRECER



ALDEAS
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es