

Método Conecta y Redirige

Conectar corazón con corazón para llegar a la razón...

¿Cómo regular conductas conflictivas con niños, niñas y adolescentes en el hogar y la familia?

Guía 6
Colección



ALDEAS
INFANTILES SOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Método Conecta y Redirige

1. Introducción _____ 4
2. Cómo presentar los _____ 6
modelos (padres, madres,
educadores, educadoras...)
3. Características de _____ 8
los nuevos ambientes
(hogares/familias)
4. ¿Cómo regular conductas _____ 10
conflictivas con los niños,
niñas, adolescentes y
jóvenes en el hogar y la
familia?

COLECCIÓN CRECER. 6. MÉTODO CONECTA Y REDIRIGE

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: José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Psicólogo. Especialista en Psicología Clínica. 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 Introducción

Regular conductas conflictivas en el hogar no es solo “corregir”, sino una oportunidad educativa para enseñar con amor, respeto y límites firmes. Al responder con calma y cariño a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, se fomenta la inteligencia emocional, el buen trato y la capacidad de resolver problemas de manera positiva. De este modo, cada conflicto se transforma en un espacio para aprender a reconocer emociones, comunicarse mejor y fortalecer los vínculos familiares.

Existen muchas situaciones en el desarrollo evolutivo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que pueden provocar interferencias en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, tal es el caso del trauma complejo que aparece cuando niños, niñas, adolescentes y jóvenes han vivido experiencias adversas tempranas (maltrato, negligencia, violencia, pérdidas, etc.) que afectan a su **seguridad y apego**. Estas vivencias alteran los sistemas de regulación emocional y de respuesta al estrés. Como consecuencia, pueden mostrar irritabilidad frecuente y conductas agresivas, tanto hacia los demás (peleas, explosiones de ira) como hacia sí mismos (autolesiones, conductas de riesgo). Estas reacciones no son simples “malas conductas”, sino intentos desregulados de manejar emociones intensas para las que aún no cuentan con recursos adecuados.

Cuando las **figuras de apego** no han estado disponibles de forma adecuada, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden desarrollar **modelos de aprendizaje inadecuados y carecer de habilidades para la gestión emocional**. Esto se traduce en conductas conflictivas, dificultades para tolerar la frustración y respuestas desproporcionadas ante el estrés, ya que no contaron con un modelaje saludable que les enseñara a autorregularse y resolver los conflictos de forma constructiva.

La **infancia y la adolescencia** ofrecen una ventana de oportunidad **para paliar los déficits en la gestión emocional** (como la irritabilidad o la baja tolerancia a la frustración y otras emociones) que derivan de experiencias tempranas adversas. Los ambientes educativos adecuados, tanto en el hogar como en otros contextos de cuidado, permiten ofrecer modelos de regulación, seguridad y acompañamiento que favorecen un desarrollo emocional más sano.

¿Por qué es muy importante educar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en gestión emocional?

- Porque las emociones guían la conducta y las relaciones: si no aprenden a reconocerlas y regularlas, pueden aparecer conductas conflictivas, impulsividad o aislamiento.
- Porque una buena gestión emocional favorece la salud mental (reduce ansiedad, depresión, agresividad) y la salud física (menos somatizaciones).
- Porque mejora la convivencia y la resolución de conflictos, tanto en la familia como en la escuela.
- Porque es una base para el rendimiento académico y laboral futuro, ya que la regulación emocional está muy ligada a la atención, la motivación y la toma de decisiones.

La presencia de conductas conflictivas en niños, niñas y adolescentes y jóvenes dentro del hogar, constituye un desafío frecuente en la dinámica familiar. Estas manifestaciones, más que interpretarse únicamente como problemas de disciplina, deben entenderse como expresiones de necesidades emocionales y relacionales. Regularlas requiere de estrategias basadas en la comunicación asertiva, el autocontrol emocional y la disciplina positiva, promoviendo así un entorno de aprendizaje y convivencia saludable.



En resumen: educar en gestión emocional permite que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes crezcan con más autoconciencia, autocontrol y empatía, herramientas clave para su bienestar y para construir relaciones sanas.

La importancia de enseñar a través del modelaje, la experiencia directa y la mentalización

Es importante enseñar las habilidades de **gestión emocional a través del modelaje y la experiencia directa** porque los niños, niñas, adolescentes y jóvenes aprenden más de lo que ven y viven que de lo que se les dice en abstracto. Cuando los adultos muestran cómo regulan la frustración, cómo ponen palabras a lo que sienten y cómo buscan soluciones sin agresividad, están ofreciendo un ejemplo concreto y coherente. Además, la práctica en situaciones reales permite integrar esas habilidades, convirtiéndolas en recursos propios y no solo en consejos teóricos.

La mentalización consiste en ayudar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a poner en palabras lo que siente, piensa y desea, y comprender que los demás también tienen emociones y estados mentales.

- Favorece la conciencia emocional: aprenden a identificar lo que sienten y darle un nombre.
- Facilita la autorregulación: si entienden sus emociones, pueden gestionarlas en vez de actuar de forma impulsiva.
- Refuerza la empatía y las habilidades sociales: comprender que los otros también sienten les ayuda a relacionarse de forma menos agresiva.
- Repara déficits en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con experiencias tempranas adversas, que no tuvieron adultos que modelaran este proceso.

2

Cómo presentar los modelos (padres, madres, educadores, educadoras...)



Con coherencia y consistencia

Los adultos deben mostrar con su ejemplo cómo manejar la frustración, el enfado o la tristeza.



A través de la calma

Regulando primero sus propias emociones para transmitir seguridad.



Con acompañamiento cercano

Nombrando las emociones y ofreciendo alternativas prácticas ("entiendo tu enfado, vamos a buscar otra forma de expresarlo").



Mediante refuerzo positivo

Reconociendo los intentos adecuados de gestionar emociones en lugar de centrarse solo en lo negativo.

El modelaje es una técnica de aprendizaje y de educación basada en el ejemplo:

- Consiste en que una persona (generalmente un adulto, educador/a o figura de referencia) **muestra con su conducta, palabras o actitudes** la manera adecuada de actuar en una situación determinada.
- Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes **observan, imitan y aprenden esas conductas**, integrándolas poco a poco en su propio repertorio.



Ejemplo: si un adulto mantiene la calma ante un conflicto y habla con respeto, está modelando cómo regular emociones y resolver problemas sin recurrir a la agresividad.

3 Características de los nuevos ambientes (hogares/familias)



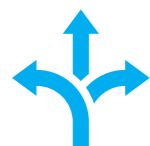
Seguros y predecibles

Con límites claros y normas estables que transmitan confianza.



Empáticos y validadores

Donde las emociones se reconocen como legítimas, aunque no todas las conductas lo sean.



Flexibles y estructurados a la vez

Permiten autonomía progresiva, pero sin ausencia de guía.



Con oportunidades de reparación

Los errores no se castigan de forma humillante, sino que se convierten en ocasiones para aprender.



Relacionales y de apoyo

Fomentan la comunicación abierta, el respeto y la pertenencia.



En resumen: los modelos deben ser vividos y consistentes, y los ambientes han de combinar seguridad, empatía y estructura, para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes aprenda a regularse a través de la relación y no solo por exigencia externa.



4 ¿Cómo regular conductas conflictivas con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el hogar y la familia?



LA MEJOR FORMA DE INTERVENIR, ES PREVENIRLAS

Regular las conductas conflictivas en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes dentro del hogar es un reto común, porque en esa etapa buscan autonomía, ponen a prueba los límites y suelen expresar su malestar a través de la oposición.

Algunas claves prácticas basadas en psicología educativa y familiar para prevenir y regular conductas conflictivas son:



1. Definir límites claros y consistentes

- **Explica las normas del hogar de manera concreta** ("a las 22:30 hay que apagar el móvil"), no con frases generales ("compórtate bien").
- **Sé coherente:** si hoy una norma se aplica y mañana no, se genera más conflicto.



2. Establecer consecuencias proporcionales y conocidas

- No castigos arbitrarios, sino consecuencias lógicas:
 - Si no hace sus tareas >> menos tiempo de ocio.
 - Si daña algo >> debe repararlo o compensarlo.
- Anticípalas ("si esto ocurre, la consecuencia será esta") y cúmplelas con calma.



3. Fomentar la comunicación respetuosa

- Escucha su punto de vista sin interrumpir, aunque no lo compartas.
- Usa mensajes en primera persona: "Me siento preocupado cuando llegas tarde" en lugar de "Siempre llegas tarde".
- Valida sus emociones: reconocer que está enfadado no significa darle la razón.



4. Dar opciones dentro de los límites

- Les da sensación de autonomía.
 - Ejemplo: "Puedes ordenar tu cuarto hoy después de comer o esta tarde antes de cenar, ¿qué prefieres?"



5. Refuerzo positivo

- No solo señalar lo negativo. Elogia conductas adecuadas:
 - "Gracias por ayudar a tu hermano, lo has hecho muy bien".
- Un refuerzo pequeño (tiempo en familia, actividad que le guste) motiva más que castigos constantes.



6. Modelar autocontrol

- Si tú gritas, él gritará. Si gestionas con calma, aprende que los conflictos no se resuelven con agresividad.



7. Rutinas y estructura

- Horarios fijos para estudio, descanso, ocio y responsabilidades reducen la improvisación que suele generar discusiones.



8. Separar la conducta de la persona

- Critica la acción, no al niño, niña, adolescente o joven:
 - "No es aceptable que contestes con insultos".
 - "Eres un maleducado".



Señales de alerta:
Si las conductas conflictivas son muy intensas (violencia física, autolesiones, consumo de sustancias, aislamiento extremo, auto-lesiones), conviene buscar apoyo profesional (psicología familiar o terapia adolescente).

4 MÉTODO CONECTA Y REDIRIGE

Conecta corazón con corazón para llegar a la razón

El método Conecta y Redirige resulta especialmente adecuado para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han vivido trauma en su desarrollo o han aprendido a gestionar los conflictos desde la agresividad, porque se basa en la neurociencia del apego y la regulación emocional.



1. CONECTA

Al validar y reconocer la emoción, se activa la parte del cerebro vinculada a la seguridad y la calma (corteza prefrontal), reduciendo la respuesta impulsiva de lucha o huida. Esto es esencial en quienes han sufrido trauma, ya que suelen vivir en un estado de alerta y desconfianza.



2. DESPUÉS REDIRIGE

Una vez que el menor se siente comprendido y contenido, se puede establecer el límite y ofrecer alternativas constructivas de resolución. Así se enseña que el conflicto no se aborda desde la violencia, sino desde el diálogo y la autorregulación.



3. FAVORECE EL APRENDIZAJE REPARADOR

En lugar de castigar o rechazar, el método combina firmeza con empatía, lo que ayuda a reconstruir modelos internos de relación más seguros y menos agresivos.



Recuerda: para regular conductas conflictivas en el hogar son más importantes LAS FORMAS (LO QUE HAGO) QUE EL CONTENIDO (LO QUE DIGO).

El método "Conecta y Redirige" (Daniel Siegel & Tina Payne Bryson, Disciplina sin lágrimas) es muy útil en casos de explosiones emocionales, incluso cuando llega a haber una agresión física en casa. La clave es primero atender la conexión emocional (corazón) y después redirigir la conducta (razón).



En resumen: Conecta y Redirige no solo frena la conducta conflictiva en el momento, sino que cura y reeduca, ofreciendo a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes una forma más sana y segura de gestionar sus emociones y conflictos.

Pasos para aplicar Conecta y Redirige ante una agresión física

1. Seguridad primero

- Separa con calma y firmeza para evitar daños.
- Adopta posturas que indiquen calma (brazos y manos abajo preferentemente y si es posible estar sentado).
- Aumenta la distancia física.
- Evita el contacto físico con el niño, niña, adolescente o joven (aumenta el estado de agitación física y mental).
- Evita frase del tipo: "tranquilízate", "cálmate", son frases disparadoras de malestar, pues suponen una invalidación emocional del momento personal del niño, niña, adolescente o joven.
- Mensajes breves y claros: "No puedo permitir que me pegues. Voy a poner distancia para que estemos seguros".
- Evita responder con gritos o violencia: el adolescente necesita ver autocontrol.

2. Conecta con la emoción

El cerebro del niño, niña, adolescente o joven, en plena explosión, está dominado por la parte emocional (amígdala). No entiende razones todavía.

- Pon nombre a lo que siente: "Veo que estás muy enfadado/a, que la rabia te está desbordando".
- Muestra empatía sin justificar la conducta: "Entiendo que algo te hizo sentir muy frustrado".

3. Esperar a que baje la intensidad

- Si está muy alterado/a, a veces lo mejor es un breve tiempo de calma con supervisión, sin sermones en caliente.
- Puedes ofrecer alternativas reguladoras: respirar, tomar agua, salir a caminar un momento.

4. Redirigir con límites claro

Cuando ya está más calmado:

- Marca el límite con firmeza: "Entiendo tu rabia, pero la violencia no es aceptable"
- Ofrece alternativas de expresión: "Cuando te sientas así, puedes golpear un cojín, escribir lo que piensas, o pedirme un espacio"
- Involúcralo en buscar soluciones: "¿Qué podemos hacer la próxima vez que sientas tanta rabia?"

5. Reparación y aprendizaje

- Pide reparación si ha habido daño (disculpa, arreglo, compensación).
- Refuerza la reflexión: "Todos sentimos rabia, pero tenemos que aprender a manejarla sin hacer daño".



Claves a recordar

- Primero conexión, luego corrección.



- El niño, niña, adolescente o joven aprende mejor cuando se siente comprendido, no humillado.
- El objetivo no es evitar que sienta rabia, sino enseñarle a regularla y a reparar el daño



MINI PROTOCOLO EN 4 PASOS

Para usar en casa con los niños, niñas, adolescentes o jóvenes cuando ocurre una agresión física, siguiendo el método Conecta y Redirige.

Este esquema te da un orden claro:

PROTEGER >> VALIDAR >> ENSEÑAR >> REPARAR



1. SEGURIDAD INMEDIATA

Acción:

- Separa con calma y firmeza.

Frases:

- "Voy a apartarme porque no puedo permitir que me pegues".
- "Necesitamos espacio para estar seguros".

Adoptar un tono firme pero calmado, sin gritos ni insultos.



3. REDIRIGIR DESPUÉS DE CALMARSE

Acción:

- Marca el límite y ofrece alternativas de expresión.

Frases:

- "La rabia se puede expresar sin pegar: hablando fuerte, golpeando un cojín o pidiendo espacio".
- "La próxima vez que sientas tanta rabia, ¿qué opción prefieres usar en lugar de pegar?"



2. CONEXIÓN EMOCIONAL

Acción:

- Valida lo que siente, sin justificar la agresión.

Frases:

- "Veo que estás muy enfadado/a, que la rabia te supera".
- "Entiendo que lo que ha pasado te ha hecho sentir frustrado/a".
- "Tus emociones son válidas, pero esta forma de expresarlas hace daño".



4. REPARACIÓN Y APRENDIZAJE

Acción:

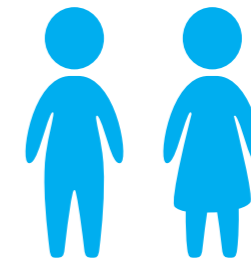
- Pide reparación y busca soluciones juntos.

Frases:

- "Lo que pasó fue grave, y necesitamos repararlo. ¿Cómo crees que puedes hacerlo?"
- "Sé que puedes encontrar formas mejores de manejar la rabia, y quiero ayudarte a lograrlo".
- "Me importa lo que sientes, pero no puedo aceptar la violencia".



GUÍA PARA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN

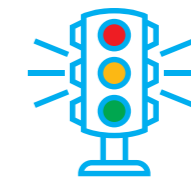


Parte 1: para niños/as

Cuando te enfadas o te frustras, puedes probar estas ideas:

1. Respira despacito

Imagina que inflas un globo grande: respira hondo por la nariz y suéltalo por la boca tres veces.



2. Pausa del semáforo

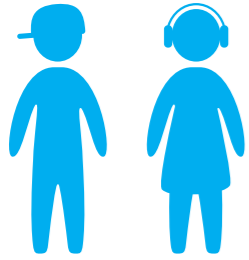
- **Rojo:** me paro.
- **Amarillo:** pienso qué puedo hacer.
- **Verde:** elijo una opción que no haga daño.

3. Nombra lo que sientes

- *"Estoy muy enfadado porque no salió como quería".*

4. Usa tu cuerpo para soltar la rabia sin hacer daño

- Apretar un cojín, saltar, dibujar garabatos. Pide ayuda o espacio.
- Decir: *"Necesito un momento"* o buscar a un adulto para hablar.



Parte 2: para adolescentes

Cuando la ira o la frustración te desbordan:

1. Reconoce la señal

- Piensa: *"Estoy a punto de explotar, necesito parar"*.

2. Respira y retrasa la reacción

- Cuenta hasta 10, sal de la habitación si hace falta.

3. Ponle nombre a la emoción

- *"Estoy frustrado porque no me salió como esperaba"* o *"Siento rabia porque me siento injustamente tratado"*.

4. Elige una salida adecuada

- Actividad física: salir a correr, golpear un saco, hacer flexiones.
- Actividad tranquila: escribir, escuchar música, dibujar.

5. Comunica sin agredir

- Usa frases con "yo": *"Me siento enfadado cuando pasa esto"* en lugar de gritar o insultar.

6. Repara si te pasaste

- Pedir disculpas, arreglar lo dañado o hablar después con calma.



GUÍA PASO A PASO PARA LA FAMILIA: Ayudar a controlar la impulsividad y agresividad en casa de los adolescentes



Las guías para usar en el hogar se diferencian de las de uso escolar y el ámbito social, pues en el entorno familiar hay matices: el vínculo afectivo, la convivencia diaria y la ausencia de protocolos formales.

Nuestro lema: si cambio yo, cambia él.

A) En el momento del estallido (0–10 minutos)

1. Seguridad primero

- Si hay riesgo de daño a alguien >> prioriza separar y pon distancia.
- No uses fuerza física salvo que sea absolutamente necesario para proteger.

2. Respira y calma tu tono

- Habla bajo, despacio, frases cortas.
- Evita gritar o sermonear en ese instante (eso alimenta la escalada).

3. Frase breve y clara (no más de 10 segundos)

Ejemplos:

- *"Ahora paramos. No acepto insultos".*
- *"Si necesitas, ve a tu cuarto 10 minutos".*

4. Ofrece 2 opciones simples

- Opción A: quedarse en un espacio tranquilo (su cuarto, rincón de calma).
- Opción B: acompañarte a otro espacio de la casa.
 - Así siente que conserva control, pero dentro de límites.

5. Tiempo fuera breve (time-out positivo)

- 10–15 minutos máximo, con algo que ayude a calmar (respiración, escuchar música, dibujar).
- No debe vivirse como "castigo de horas" sino como "espacio para bajar la intensidad".

B) Después del episodio (cuando esté calmado, 30–60 min después)

1. Validar emoción, no conducta

- *"Entiendo que estabas muy enfadado".*
- *"Golpear/insultar no es aceptable. Vamos a buscar otra forma".*

2. Conversación restauradora (3 pasos)

- I. ¿Qué sentías en ese momento?
- II. ¿Qué podrías haber hecho distinto?
- III. ¿Cómo reparar lo ocurrido? (ej. disculpa, colaborar en casa, escribir nota).

3. Mantén reglas claras

- Reglas familiares visibles (ej.: "En esta casa no se pega ni se insulta").
- Consecuencia lógica y breve si rompe la regla (ej.: posponer tiempo de pantalla ese día + hacer reparación).

C) Prevención y trabajo diario

1. Rutina de calma en casa

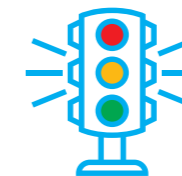
- Establecer un rincón o espacio con cojín, libreta, música relajante.
- Practicar allí técnicas de regulación cuando no esté enfadado.

2. Entrenamiento breve (10 min/día en familia)

- Respiración 4-4-4 juntos.

- Juego de "semáforo de emociones":

- **Rojo:** me paro
- **Amarillo:** respiro y pienso
- **Verde:** actúo de otra manera



3. Contrato familiar simple

- 2–3 conductas a mejorar (ej.: no insultar, no empujar).
- Recompensa clara (ej.: elegir peli viernes).
- Consecuencia breve (ej.: colaboración extra en tarea doméstica).

4. Refuerzo positivo

- Señalar los momentos en que logra autocontrolarse:
 - *"Vi que te controlaste aunque estabas enfadado, ¡muy bien!".*



D) Ejemplo de frases exactas para la familia

- Durante el estallido: *"Ahora te dejo espacio. Cuando estés más tranquilo/a, hablamos".*
- Después: *"Lo que sentiste es válido, pero la forma en que lo expresaste no. ¿Qué otra opción hubieras tenido?".*
- Cuando lo hace bien:
 - *"Me encantó que avisaras antes de perder el control".*

E) Plan de medio plazo (2–8 semanas)

1. Registro diario (1 línea al día):

- Fecha >> situación >> qué hizo >> cómo lo resolvió >> refuerzo/consecuencia.

2. Sesión semanal de familia (15 min): repasar avances + ajustar contrato

3. Apoyo profesional si:

- La agresividad se vuelve muy frecuente o grave.
- Hay daño físico a personas u objetos.
- Se acompaña de tristeza profunda, aislamiento o autolesiones.

F) Mini-programa familiar de 6 pasos (micro-habilidades)

1. Nombrar emociones (*"Estoy muy enfadado"*).
2. Usar palabra clave familiar (*"Pausa"*).
3. Retirarse al espacio de calma 5–10 min.
4. Practicar respiración o música.
5. Volver cuando pueda hablar sin gritar.
6. Resolver con adulto (buscar soluciones + reparación).



La clave en casa es ser consistentes, breves y firmes, sin discusiones largas en medio del estallido.

PRIMERO CALMA >> LUEGO REFLEXIÓN >> SIEMPRE REPARACIÓN

RECURSOS Y REGISTROS

A continuación, se presenta diversos registros y recursos para apoyar el desarrollo de las habilidades de autocontrol emocional para los adolescentes y sus familias:

RESUMEN DE LAS TRES FASES: momento estallido, después y recursos para la prevención.

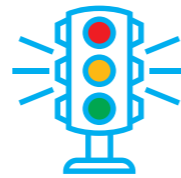
UN CONTRATO DE CONDUCTA con un niño, niña, adolescente o joven para controlar impulsividad y agresividad se usa así:

- 1. Definir la conducta problema y la alternativa >> describir claramente qué se espera (ej. "hablar sin gritar" en vez de "no seas agresivo").
- 2. Acordar metas concretas y medibles >> pocas, simples y alcanzables.
- 3. Escribir el contrato >> firmado por el niño, niña, adolescente o joven y el educador-a o familia, con normas claras.
- 4. Incluir consecuencias >> recompensas inmediatas y realistas por cumplir; consecuencias lógicas y no punitivas si no cumple.
- 5. Revisar y ajustar periódicamente >> evaluar avances y renegociar cuando sea necesario.

☆ **Claves:** ser específico, consensuado, breve, reforzar lo positivo y aplicar con constancia.

EL SEMÁFORO DE EMOCIONES ayuda a los niños, niñas adolescentes y jóvenes a identificar su estado y actuar:

- **Verde:** tranquilo >> seguir igual.
- **Amarillo:** empieza a enfadarse >> parar, respirar, calmarse.
- **Rojo:** muy enfadado >> detenerse, retirarse o pedir ayuda.



Se entrena con ejemplos, se coloca visible y se refuerza cada vez que lo use bien.

UN REGISTRO DE CONDUCTA para el niño, niña, adolescente o joven con impulsividad/agresividad se usa así:

- Conducta: anotar qué hizo (ej. gritó, empujó, insultó).
- Solución/alternativa: qué podría haber hecho en su lugar (ej. pedir turno, retirarse).
- Consecuencia: qué pasó después (ej. perdió privilegio) y/o qué refuerzo positivo recibió si usó la alternativa.

Sirve para tomar conciencia, aprender opciones nuevas y aplicar consecuencias claras y consistentes.

FRASES ÚTILES PARA PADRES Y EDUCADORES

Aquí tienes un conjunto breve de frases útiles para que padres/madres y educadores/as gestionen impulsividad, agresividad y otros estados emocionales en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, fomentando el autocontrol y el diálogo:

PARA RECONOCER Y VALIDAR EMOCIONES

- "Entiendo que estés enfadado/a, y es normal sentirlo".
- "Veo que estás nervioso/a, vamos a parar un momento".
- "Lo que sientes importa, vamos a buscar juntos cómo expresarlo".

PARA GUIAR HACIA LA AUTORREGULACIÓN

- "Respira conmigo antes de responder".
- "Tienes opciones: ¿quieres hablar ahora o prefieres un tiempo para calmarte?".
- "Recuerda el semáforo: ¿en qué color estás ahora?".

PARA PONER LÍMITES CLAROS Y SEGUROS

- "No acepto los gritos ni los golpes, podemos hablar cuando estés más tranquilo/a".
- "Si eliges respetar la norma, ganas este beneficio; si no, habrá esta consecuencia".
- "Estoy aquí para ayudarte a controlar la situación, no para pelear contigo".

☆ **Clave:** tono firme pero calmado, sin humillar, reforzando siempre los intentos de autocontrol



Guía práctica para familias: Control de impulsividad y agresividad en adolescentes

Esta guía ofrece pasos muy concretos para que las familias puedan manejar la impulsividad y agresividad de un adolescente en casa. Incluye actuación en el momento, seguimiento posterior, y herramientas prácticas (contrato, semáforo emocional, registro diario).

A) En el momento del estallido

- 1. Seguridad primero: separar si hay riesgo, nunca usar fuerza innecesaria.
- 2. Respira y baja el tono: hablar despacio y breve.
- 3. Frases cortas: "Ahora paramos. No acepto insultos".
- 4. Ofrecer 2 opciones: espacio tranquilo (cuarto/rincón) o acompañarte.
- 5. Tiempo fuera positivo: 10-15 min máximo, con música o respiración.

B) Después del episodio

- 1. Validar emoción, no conducta: 'Entiendo tu enfado, pero no acepto insultos.'
- 2. Conversación restauradora (qué sentías - qué podías hacer distinto - cómo reparar).
- 3. Reglas claras y consecuencias breves (ej.: posponer pantallas, reparar daño).

C) Prevención y trabajo diario

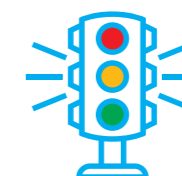
- Rutina de calma en casa (espacio con música/libreta).
- Práctica 10 min/día: respiración 4-4-4, semáforo de emociones.
- Contrato familiar simple: 2 - 3 conductas a mejorar + recompensa clara + consecuencia breve.
- Refuerzo positivo: reconocer cada vez que logra autocontrolarse.

Plantilla: Contrato familiar de conducta

Conducta a mejorar	Meta semanal	Recompensa	Consecuencia
No insultar	0 insultos en 7 días	Elegir peli viernes	Colaborar extra en casa
No empujar	0 empujones en 7 días	Tiempo adicional en consola	Tarea doméstica extra

Herramienta: Semáforo de emociones

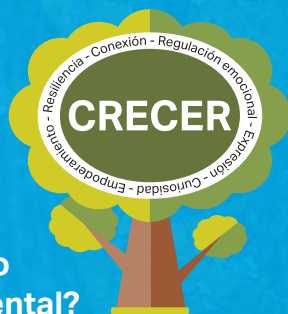
- **Rojo:** Me paro (no actúo).
- **Amarillo:** Respiro (cuento 10, respiro 4-4-4).
- **Verde:** Actúo de otra forma (hablo, pido ayuda, me retiro).



Plantilla: Registro diario de conducta

Fecha	Situación	Qué hizo	Cómo lo resolvió	Refuerzo/consecuencia

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