RECURSOS QUE ACOMPAÑAN

Después de una crisis: reparar el vínculo

Reparar no borra lo ocurrido. Devuelve seguridad, responsabilidad y una posibilidad de aprender juntos.

> “Un vínculo seguro no es aquel en que nunca hay quiebres, sino aquel en que existe la posibilidad de volver.”

EL DESPUÉS TAMBIÉN IMPORTA

Cuando baja la intensidad, puede comenzar la reparación.

Después de una crisis suelen quedar cansancio, vergüenza, culpa, miedo o distancia. La persona cuidadora también puede sentirse herida, agotada o confundida. Pretender que nada ocurrió deja el vínculo sin palabras; exigir una explicación inmediata puede volver a activar el sistema.

Reparar no significa culpar a una sola persona ni retirar los límites. Consiste en reconocer el impacto, recuperar seguridad, asumir la parte propia y construir una forma más segura de responder la próxima vez.

La corregulación se construye en interacciones repetidas. Los desencuentros forman parte de toda relación; volver con honestidad y cuidado enseña que un momento difícil no define a la persona ni destruye necesariamente el vínculo.

Idea CASA

La reparación no exige un discurso perfecto. A veces comienza con una presencia tranquila y una frase sencilla: “Lo que pasó fue difícil; sigo aquí”.

REPARAR NO ES INTERROGAR

Cuatro movimientos para volver a encontrarse.

No tienen que ocurrir todos de inmediato. La seguridad y la regulación indican cuándo avanzar.

1. Recuperar	Confirma que terminó el peligro. Ofrece agua, descanso, silencio, cercanía o espacio según la necesidad.
2. Reconocer	Nombra el impacto sin etiquetas: “Hubo gritos y nos asustamos”; “te sujeté y eso pudo sentirse invasivo”.
3. Responsabilizar	Cada adulto asume su parte sin cargar al niño con la regulación adulta ni exigir que consuele.
4. Preparar	Acuerden una señal, una pausa o un apoyo concreto para una situación parecida.

ACTIVIDAD · UNA FRASE PARA CADA MOMENTO

SEGURIDAD
“Ya pasó. Estás a salvo. Podemos estar en silencio un momento”.

RESPONSABILIDAD
“Me sobrepasé y grité. No fue tu responsabilidad regularme. Lo siento”.

PRÓXIMA VEZ
“Cuando aparezca esta señal, intentaremos pausar antes y pedir espacio”.

Adapta las frases a la edad y comunicación de la persona. Evita convertir la reparación en una obligación de perdonar o abrazar.

REPARAR CON HECHOS

Volver al vínculo sin borrar el límite.

La reparación se vuelve creíble cuando las palabras van acompañadas de un cambio observable.

1. Espera disponibilidad

Si todavía hay defensa, agotamiento o llanto intenso, prioriza presencia y tiempo.

2. Habla en primera persona

Describe lo que hiciste, sentiste y harás distinto, sin explicar tu reacción culpando al otro.

3. Escucha sin corregir

Permite que la otra persona cuente cómo lo vivió, aunque su versión no sea idéntica a la tuya.

4. Cambia una condición

Reduce un detonante, crea una señal de pausa o acuerda un plan de seguridad practicable.

MISIÓN CASA · EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Escribe una reparación breve con tres partes: qué ocurrió, qué parte asumes y qué intentarás distinto. Úsala cuando ambos estén disponibles.

CUANDO LA SEGURIDAD REQUIERE AYUDA

Si hay agresiones frecuentes, riesgo de lesiones, miedo persistente o dificultad para recuperar la seguridad, busca apoyo profesional y construye un plan. Reparar no reemplaza medidas de protección ni obliga a permanecer en una situación insegura.

En Chile: Salud Responde 600 360 7777, disponible 24/7. En una crisis de salud mental o riesgo suicida, llama gratis desde celular al *4141. Ante una emergencia inmediata, acude a urgencias o llama al 131.

REFERENCIAS BREVES

• Paley B. y Hajal N. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation. Clinical Child and Family Psychology Review, 25, 125-150.
• Center on the Developing Child at Harvard University (s.f.). Serve and return.
• CDC (2026). Parent training in behavior management.
• Blum M. et al. (2022). Parents' expressed emotions and children's executive functions. Frontiers in Psychology, 13.

Nota: Material psicoeducativo. No diagnostica ni reemplaza evaluación, terapia o atención médica.