

Álvaro Bilbao

Guía de reconexión emocional



Guía práctica

Guía de Reconexión Emocional

Primera edición: Julio 2025

Todas las imágenes utilizadas en esta guía a excepción de la foto del autor han sido adquiridas del catálogo (iStock).
Foto del autor: ihortal.es

© Álvaro Bilbao

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial y de esta obra así como su distribución total o parcial por cualquier medio o procedimiento.

ÍNDICE

- 04** Sobre el autor
- 05** Introducción
- 06** Tiempo de exclusividad
- 08** Ejercicio del Ovillo de lana
- 09** Ejercicio del Yogur
- 10** Ejercicio Todo el tiempo
- 11** Ejercicio hasta donde
- 12** Ejercicio de los Secretos
- 13** Despedida

Sobre el autor



Soy Álvaro Bilbao, neuropsicólogo, experto en plasticidad cerebral y autor del Bestseller Internacional “El cerebro del niño explicado a los padres” traducido a 27 idiomas. Sin embargo, la parte más importante de mi currículum es que soy padre de tres niños que ya están entrando en la adolescencia.

Desde hace más de diez años doy cursos y conferencias por todo el mundo acerca del impacto que tienen las pantallas en el cerebro en desarrollo de los niños. Pero al terminar mi jornada de trabajo y al igual que muchos otros padres cuando llego a casa me tengo que enfrentar con todas las dificultades de educar a mis hijos en un mundo en el que las pantallas están cada vez más presentes.

Tengo la suerte de conocer bien cómo las pantallas afectan al desarrollo natural del cerebro y he ayudado a muchas familias a desenganchar a sus hijos de ellas.

En esta guía quiero compartir contigo una parte muy bonita del tratamiento con estos niños. Los ejercicios de reconexión. Son juegos y ejercicios sencillos que te ayudarán a reconectar con tus hijos, hacerte presente y hacerles sentir importante en un momento difícil en el que suelen experimentar angustia, ansiedad y, en el fondo un vacío existencial compuesto de inseguridad, miedo, aburrimiento y que en lugar de resolverlo por ellos mismos o con tu ayuda tapaban con horas y horas de visionado de pantallas.

Álvaro Bilbao

Introducción



Da igual la edad que tengan tus hijos.

Sean pequeños, medianos o mayores lo que más necesitan es estar conectados contigo.

De acuerdo con el estudio más largo sobre salud mental - realizado por la Universidad de Harvard - la conexión emocional es el factor más importante para predecir el bienestar emocional de un niño a lo largo de toda su vida. Los padres que conectan bien con sus hijos les ayudan a crear un apego seguro, a sentir seguridad, a desarrollar confianza en su relación con los demás y fortalecer su sistema inmunológico.

Pero además **la conexión emocional es la herramienta más importante que utilizamos los psicólogos infantiles para ayudar a los niños con problemas de comportamiento.**

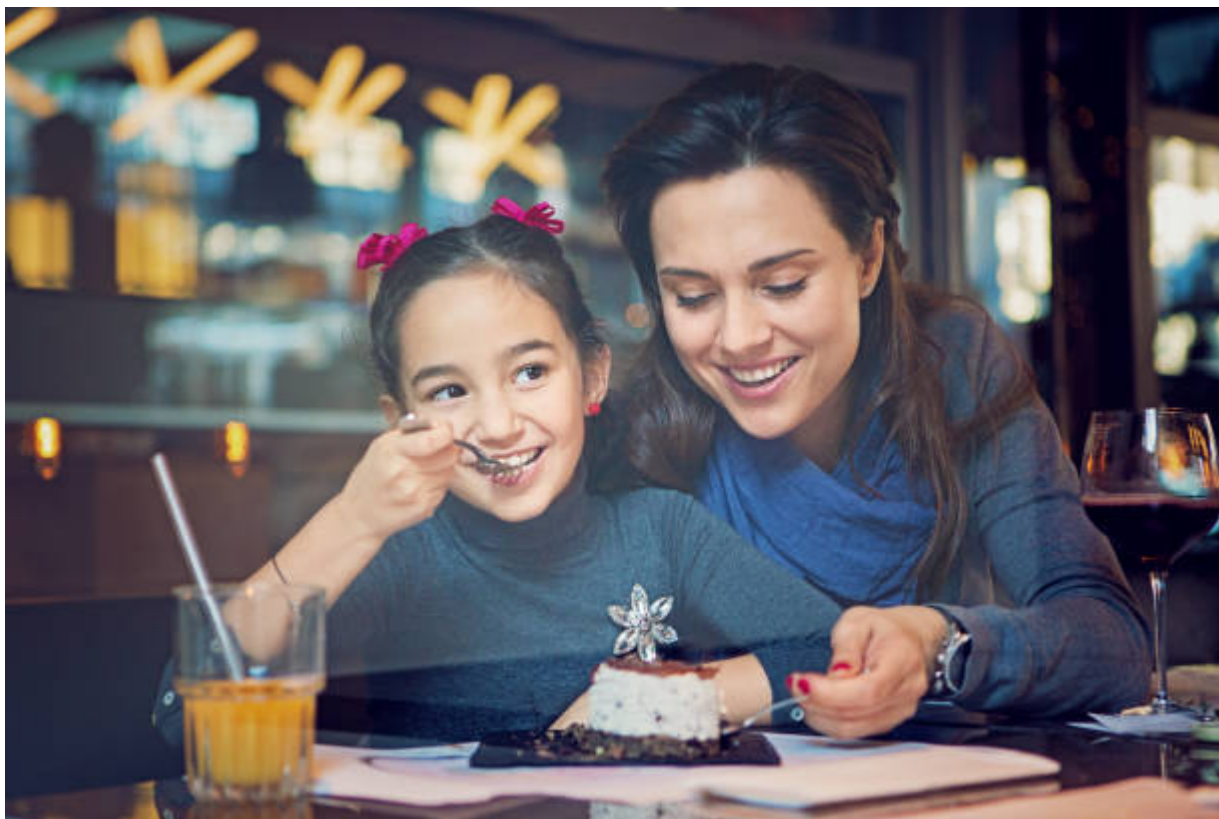
De hecho los ejercicios que vas a encontrar en esta guía son los que yo entrego a los padres para que realicen ANTES de iniciar cualquier tratamiento ya sea para retirar el pañal, solucionar problemas de comportamiento, retirar el pañal, superar el proceso de adaptación escolar, la llegada de un hermanito o ayudarles a dormir de forma independiente.

Los ejercicios que vas a encontrar en esta guía, lejos de ser mágicos (aunque lo parezca en muchos casos), **dan un gran resultado** porque hacen que el niño se sienta querido, importante y esa es la base de que nuestros hijos quieran colaborar con nosotros.

Cada actividad está pensada para reforzar el vínculo afectivo, recordarle a tu hijo o hija que tú eres una fuente de calma y conexión, y devolverle poco a poco el gusto por las relaciones reales, el juego compartido y el placer de estar con quien le quiere.

Si quieres encontrar tu mejor versión como padre o madre y sacar en tus hijos su mejor versión comienza siempre por la conexión.

Tiempo de exclusividad



Descripción

Este es el ejercicio más importante y transformador de toda esta guía. Y lo es por una sencilla razón. Todos los niños necesitan sentirse queridos, importantes y especiales a los ojos de sus padres. Dedicar tiempo uno a uno a los niños les ayuda a interiorizar estas tres necesidades primarias como ninguna otra actividad.

Dedicar tiempo uno a uno a los hijos ayuda a niños pequeños que están pasando por un momento difícil hasta adolescentes o incluso mayores de edad que están teniendo dificultades emocionales o pasan por un proceso de desengancharse de adicciones a la tecnología o sustancias.

Este ejercicio no es una actividad concreta, sino una intención que atraviesa toda la guía. Se trata de encontrar momentos —grandes o pequeños— en los que mamá o papá estén presentes al 100% con su hijo o hija. Puede ser algo especial como ir a merendar fuera, o algo cotidiano como poner juntos la lavadora o recoger hojas en el parque. Lo importante es que haya una atención plena, sin móviles, sin interrupciones, con la mirada, el cuerpo y el corazón puestos solo en ese momento compartido.

IMPORTANTE: La clave del tiempo de exclusividad es que el niño esté él o ella solo con mamá, o con papá. En algunos casos pueden ser actividades con los dos pero siempre son actividades que ocurren sin hermanos. Es tiempo exclusivo para que el niño reciba atención plena.

Finalidad

Establecer una dosis importante de presencia, afecto y disponibilidad emocional. He decidido poner este ejercicio en primer lugar porque es el ejercicio más importante y el pilar sobre el que se sostienen todos los demás ejercicios de esta guía

Beneficios

- Refuerza profundamente el vínculo entre padres e hijos.
- Disminuye la ansiedad y la necesidad de recurrir a pantallas para sentirse atendido.
- Mejora la regulación emocional y el comportamiento del niño o niña.
- Permite a los adultos reconectar con el placer de estar simplemente presentes.

Ejemplos de actividades

Actividades especiales

Siempre recomiendo empezar el programa de reconexión con una actividad especial. Las actividades especiales con actividades extraordinarias que al niño o la niña le van a llenar de ilusión. Ir los dos solos a merendar y pedir una copa de helado gigante. Ir juntos al cine y pedir unas palomitas gigantes. Ir al parque de atracciones y pasarlo en grande. Ir los dos solos a casa de la abuela y llevarle una merienda deliciosa que hemos comprado juntos en la pastelería. Sentarnos en casa los dos solos a ver una o incluso dos películas con galletas y palomitas (no hay nada de malo en ver películas especialmente si nos sirve para conectar).

Actividades cotidianas

- Acompañar a papá un día que tenga que ir al supermercado (los dos solos)
- Acompañar a mamá un día a comprar algo
- Preparar un pastel o una masa de pizza
- Darse un baño de espuma con mamá
- Sentarnos las dos solas a jugar
- Mamá y papá se sientan con el niño y le cuentan el día en que ella nació
- Mamá se sienta con el niño y le enseña la foto que más le gusta de las dos juntas
- Si sabéis de un centro comercial en el que haya un foto-matón nos hacemos unas fotos mamá y el niño o papá y el niño o los dos con el niño

Tiempo del ejercicio: Recomendado realizar al menos una actividad especial con la madre y otra con el padre la semana antes de comenzar la desconexión y realizar al menos una actividad cotidiana a la semana durante el tiempo que dure el proceso de desconexión. Sería recomendable mantener una actividad sencilla a la semana o cada quince días o al menos recurrir a ellas periódicamente y especialmente cuando el niño o la niña tiene periodos de dificultad emocional.

Edades indicadas: 2 a 18 años

Ejercicio del Ovillo de lana



Descripción

Compramos un ovillo de lana y elegimos un dormitorio como punto de partida. Uno de los padres se queda allí con el niño o la niña y el extremo del ovillo, mientras el otro padre se esconde en algún lugar de la casa desenrollando el hilo por el camino. Cuando todo está listo, el niño tira del hilo, lo sigue y encuentra finalmente a quien se había escondido y lo recibimos con un gran abrazo, besos y cariños. Después se puede cambiar el turno. Durante el juego, explicamos al niño este hilo representa la conexión invisible que siempre nos une. Que igual que ocurre con el hilo, siempre estamos conectados.

Finalidad

Representar de forma física y simbólica que el vínculo entre padres e hijos permanece incluso cuando no están juntos

Beneficios

- Refuerza la seguridad emocional.
- Ofrece una metáfora visual del apego.
- Favorece la colaboración y el juego en familia.
-

Tiempo del ejercicio: 15-20 minutos

Edades indicadas: 2 a 7 años

Ejercicio del Yogur



Descripción

Este es un ejercicio que a muchos niños les encanta, aunque otros no le ven la gracia. Se construye un teléfono casero con dos envases de yogur y un hilo tenso entre ellos. Primero se prueba en una misma habitación para comprobar que funciona. Después, se utiliza desde habitaciones separadas (por ejemplo, desde la cama de los padres hasta la del niño o niña). También se puede invitar a algún hermano a participar. La idea es jugar a enviarse mensajes, risas o sonidos como forma de comunicación divertida.

Finalidad

Fomentar la conexión simbólica y emocional, incluso cuando hay distancia física

Beneficios

- Estimula la creatividad y la imaginación.
- Refuerza la sensación de estar "conectados".
- Ayuda a introducir de forma lúdica la idea de comunicación emocional.

Tiempo del ejercicio: 15-20 minutos

Edades indicadas: 3 a 8 años

Ejercicio Todo el tiempo



Descripción

Uno de los padres se acerca a su hijo o hija de forma juguetona y le da un abrazo fuerte mientras dice: "Te quiero mucho mucho mucho y vamos a estar así abrazaditos toooodo el tiempo". La idea es exagerar con humor, diciendo frases como: "Vamos a comer así juntitos, a salir así de paseo, a ver la tele así...". Puede provocar risa o que el niño diga que sois pesados, pero lo importante es la intención de sobrecargar de amor y atención positiva.

Finalidad

Ofrecer una sobredosis de afecto como forma de llenar emocionalmente y aumentar la seguridad afectiva.

Beneficios

- Refuerza la autoestima y la conexión.
- Transforma el afecto en algo divertido y memorable.
- Crea momentos de vínculo que ayudan a reducir la dependencia emocional de las pantallas.

Tiempo del ejercicio: 20-30 segundos por interacción

Edades indicadas: 3 a 10 -11 años

Ejercicio Hasta dónde



Descripción

En la cama, antes de dormir, preguntamos de forma suave y cómplice: "¿Hasta dónde estás llena (o lleno) de mamá y papá?". A medida que el niño o niña responde, vamos subiendo por el cuerpo: tripa, pecho, cuello, nariz... Si no dice que está lleno del todo, le damos besos, cosquillas o abrazos y repetimos la pregunta. El juego continúa hasta que finalmente responde que está "hasta arriba", señal de que se siente colmado de amor.

Finalidad

Ayudar a cerrar el día con una sensación de seguridad, afecto y plenitud emocional.

Beneficios

- Refuerza la conexión justo antes de la separación nocturna.
- Transforma la hora de dormir en un momento positivo.
- Reafirma el amor incondicional.

Tiempo del ejercicio: 2 o 3 minutos en el momento de ir a dormir

Edades indicadas: 3 a 8 años

Ejercicio de los secretos



Descripción

En un momento de calma (por la noche o al despertar), mamá o papá se acuestan con el niño o niña y le dicen frases cargadas de amor y admiración: “El día que naciste fue el más feliz del mundo”, “Me encanta tu forma de ser”, “Eres más rica que una golosina”... Se puede inventar cada día una nueva frase o repetir las favoritas. El tono debe ser suave, cercano y sincero.

Finalidad

Fortalecer la autoestima y la conexión emocional desde la palabra.

Beneficios

- Ayuda al niño o niña a construir una imagen positiva de sí mismo.
- Refuerza el vínculo emocional desde la intimidad y el lenguaje.
- Ofrece un ritual afectivo que puede convertirse en tradición familiar.

Tiempo del ejercicio: 5 - 10 minutos

Edades indicadas: 3 a 12 años

Despedida



Déjame contarte algo personal.

Estos ejercicios son los mismos que entrego el primer día a la mayoría de familias que acuden a mi consulta cuando tienen problemas con sus hijos. Les doy quince días entre esa primera consulta y la siguiente. Sin pautas de comportamiento ni instrucciones para trabajar con sus hijos el problema específico por el que me consultaron.

Nueve de cada diez veces regresan diciendo que algo ha hecho click. Que su hijo o hija está más tranquilo, de mejor humor o más cooperador. En un porcentaje importante de familias estos ejercicios suelen ser suficientes para que los cambios sean estables. Yo siempre les animo a hacer dos o tres sesiones más para afianzar rutinas de conexión e implementar alguna estrategia que les ayude a progresar en otros aspectos del problema, pero la conexión es la herramienta más importante.

Cada gesto, por pequeño que sea, deja huella. A veces, basta con una mirada, una risa compartida o un momento de exclusividad para recordarle a un niño que está profundamente acompañado. A veces me pregunto si estos ejercicios son eficaces en sí mismo o si la magia está en el simple hecho de dedicarle a nuestros hijos un tiempo de conexión emocional y atención plena.

Simplemente recuerda que la conexión emocional no es algo que se impone, sino algo que se cultiva, como quien riega una planta cada día. Confía en el proceso. Tu presencia y conexión hoy significa la seguridad que tus hijos necesitan para sentirse mejor y comportarse mejor.

Álvaro Bilbao