

# Padres presentes y conectados

Ayudando a construir apegos seguros desde las neurociencias  
Las 4 Ss del Dr Daniel Siegel

Todos los papás y adultos cuidadores soñamos con que nuestros hijos, hijas, nietos, alumnos: **Desarrollen apegos seguros para la vida**, que crezcan con salud mental, con inteligencia emocional y con herramientas para sortear las dificultades de la vida. Que disfruten de su niñez, de su juventud, de su vida adulta...

No siempre sabemos el camino, el “cómo”

En esta plática hablaremos de algunos “cómos”, que se derivan de la teoría del apego.

Veremos que es algo alcanzable.

Los niños y niñas **NO NECESITAN padres y cuidadores perfectos, sino PRESENTES Y CONECTADOS**. Esto desde luego, nos da paz y esperanza.

Esta época es muy demandante. Vivimos estresados por extremos del “deber ser”. -Excelencia en la paternidad, en la alimentación, en el entretenimiento, en otorgar recursos educativos para que sean “el o la mejor”-

Y ¿Qué creen?

No va por ahí.

Colaborar en la construcción de apegos seguros, la conquista interna de seguridad de nuestras hijas e hijos o nietos no tiene que ver con la excelencia, sino con **ESTAR PRESENTES Y CONECTADOS** con ellos, como iremos explicando.

Veremos cómo se tejen los lazos afectivos y se forma el apego seguro que los acompañará toda la vida. Buscando un equilibrio y apoyando sin sobreproteger.

Tomamos la inspiración del especialista, Daniel Siegel, quien nos regala un pensamiento profundo, basado en investigación, ciencia y sobre todo en una filosofía humanista.

Siegel, junto con Tina Payne, traduce conceptos complejos de neurociencias y teoría del apego, pautas de acción para cuidadores primarios.

Hablaremos de la enorme trascendencia de **las experiencias durante los primeros años de vida de los niños, iniciando en el embarazo**. De la manera cómo estas experiencias literalmente **“se meten bajo la piel”** - como diría Shonkoff- Olvidando la experiencia, se queda la huella, el registro en “el corazón y en la barriga”

Así pues, **un buen trato en primera infancia, con calidez, presencia y respuesta a las necesidades, se reflejará en SEGURIDAD en la vida, fortaleza, resiliencia y se modela un patrón de relación con amigos, pareja, trabajo, con salud mental.**

No quiere decir que les evitemos altibajos, ni las dificultades de la vida, pero les dotamos de una **fortaleza básica** para salir adelante.

Tristemente un mal trato en primera infancia se refleja en inseguridad, miedo y la repetición de maltrato por generaciones. De igual manera, estas experiencias -se meten bajo la piel-

El buen o mal trato en primera infancia: literalmente modifica a las estructuras cerebrales, así como a la fisiología metabólica. La personalidad y la vida misma quedan afectadas.

El niño lastimado, de adulto reactiva las experiencias de abandono y negligencia con violencia hacia sí mismo o hacia los demás.

**Los buenos tratos dejan huellas físicas y fisiológicas. Esta es una novedad científica muy interesante.**

Justo estamos aquí para reflexionar.

Nunca es tarde para enmendar el camino. Esto siempre es esperanzador.

Hablaremos de cómo ese amor que brindamos durante la primera infancia se va convirtiendo en una capa invisible. Metafóricamente se va tejiendo con hilos de 3 colores y se forma una capa protectora.

***El entretejido se incorpora al cerebro, al cuerpo, a la mente, al alma de los niños y niñas.***

Vamos describiendo -de que va- cada hilo o ingrediente básico para la construcción de esta capa protectora, de este apego seguro.

### Mirada (Seen)

Un hilo es **la MIRADA**. Sentirse mirado, “sentido” con sus emociones reconocidas, no negadas.



### Calmar (Soothe)

Otro hilo es **el CONSUELO** ante el estrés, que hace sentir al niño que no está en peligro,



### Base de Seguridad. Sentirse a salvo (Safe)

Otro hilo es hacerles sentir que están **A SALVO** que van a estar protegidos, protegidas y alentadas o alentados. Nos convertimos en su “**BASE SEGURA**”.



Cuando estamos disponibles y presentes, en momentos en los que nos necesitan: les transmitimos el valor a vivir, a explorar, a equivocarse y a regresar a nosotros cuando sea necesario.

Es un sutil equilibrio entre proteger y evitar la sobre protección.

El resultado de estos tres “hilos metafóricos” será la Capa de Seguridad.

Por sus siglas en inglés. (4 Ss)

**S**EEN

**S**OOTHE

**S**APE

**S**EURE



Vamos analizando cada hilo y el tejido que resulta.

### ¿Qué quiere decir sentirse MIRADO? “SEEN”

#### LA MIRADA EN LOS BEBÉS

Voy a narrar una investigación maravillosa de Alan Schore,<sup>1</sup> (a quien nombran “El Bowlby contemporáneo”)

Él estudia lo que ocurre en el **cerebro de la mamá y del bebé**, cuando se miran.

Descubre cosas maravillosas. Los cerebros entran en la misma frecuencia. **Se conectan** mamá y bebé con sus hemisferios derechos, que sabemos que se encargan de la comunicación no verbal, de la energía... Literalmente (créeme) es literal, se establece una conexión tipo “bluetooth” (como dijera Stuart Shanker) entre los hemisferios.



No solo eso, sino que hay una secreción hormonal que regula el estrés (en ambos) y permite el aprendizaje y la concentración.

Es una mirada de conexión y empatía.

El cerebro derecho es capaz de captar y enviar energía, como capacidad humana de la mente y este milagro ocurre en la interacción sensible y cariñosa, en una danza de amor.

El bebé va experimentando que puede regular el estrés en relación con su cuidador. Es una experiencia humana.

No solo es mirar, es transmitir, sentir...

CANCION DE LA MIRADA. Modelo DEI®

Me gusta mucho la canción de la Mirada que compartimos contigo en la presentación, refleja esta comunicación.

---

<sup>1</sup>Shore Allan N. capítulo “Comunicación parental con el bebé y la neurobiología del desarrollo emocional” del libro Affect Regulation and the repair of the self Norton Series on Interpersonal Neurobiology 1994

Cuando no hay mirada en centros infantiles, nos podemos encontrar un trato “impecable” desde el punto de vista de procesos e higiene, pero sin mirada, ni respuesta a las necesidades por la mecanicidad en el trato. Los agentes educativos cumpliendo los protocolos, excepto en lo más esencial: la mirada... el efecto es muy negativo. El niño o la niña va creciendo con la sensación de no ser valioso o valiosa...

**Las personas, necesitamos ser miradas por nuestros seres queridos, en nuestro entorno y durante toda la vida. “Sentirnos sentidos”, como dijera Siegel.**

Piensa y registra *¿Cuándo te sientes mirada, mirado? ¿En qué caso no? ¿Cuándo sientes que las personas realmente consideran y entienden lo que estás sintiendo, que te toman en cuenta?*

Para realmente mirar, necesitamos validar las emociones y evitar utilizar juicios como “no te debes de enojar” “no llores” “no pasa nada” ... Para realmente mirar, necesitamos estar presentes, evitar juicios y calificativos, observar el lenguaje no verbal de nuestros niños y niñas.

### **ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR Y CONSTRUIR EL HILO DE LA MIRADA, RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES.**

Quizá ya tengas la práctica de aceptar toda la gama de emociones en tus niños y niñas. Es común tratar de evitar la tristeza -sentirnos malos- cuando vemos a una niña o a un niño triste. Esto es un error, las emociones son humanas y cumplen una función importante en las relaciones. Es importante acompañar en su tránsito por la tristeza, el enojo, con legítima empatía. El trabajo, en muchas ocasiones, empieza en nosotros mismos.

**La empatía** es una gran herramienta. **“Me conecto contigo y por el bluetooth que tenemos, puedo registrar tu tristeza y tu enojo”**. No lo niego.

Desde muy bebés podemos empezar, sirviendo de espejo a lo que vemos.

“Veo que tienes hambre...” “Te siento cansado...” “Te enojo mucho...”

Para estar presentes, necesitamos “desconectarnos” para conectar. Los niños buscan conexión y en muchas ocasiones estamos con ellos en “modo avión”

La mirada necesita de conexión legítima

## **MALA CONDUCTA O EXPLOSIONES.**

*Permitir que la curiosidad nos guíe, sin prejuicios.*

*Preguntarnos ante una explosión emocional o mala conducta ¿Qué estará sintiendo? ¿Qué estará pensando? En lugar de suponer que nos quiere tomar la medida.*

*¡Ojo! No se trata de dejar de limitar. Primero, conectar con su hemisferio derecho y luego limitar.*

*Nuestra intervención será mucho más eficiente de esta manera.*

*Con mirada a las necesidades, a las emociones, a las motivaciones internas de los niños, se construyen hilos muy firmes de auto estima.*

## **¿Qué quiere decir sentirse CALMADO?**

Para profundizar en este punto, te invito a pensar.

En una situación de estrés o emergencia ¿A quién acudes? ¿Por qué?

Cuando el niño o la niña están en situación de estrés, y se acercan a mamá o a su cuidador para encontrar consuelo, se va tejiendo este hilo.



Ocurre un fenómeno de "co-regulación". Yo te consuelo, te sereno, "te presto mi cerebro para regularte". "Te tranquilizo y te transmito que esto no es para siempre" "Estoy aquí para ti..."

Para realmente consolar, necesitamos validar las emociones y evitar juicios y calificativos, estar realmente presentes.

Nuestra capacidad de consuelo es muy importante en el trato a los niños. Puede ser la **diferencia entre el estrés tolerable y el estrés tóxico** que daña al cerebro y al corazón... cuando los niños se sienten solos, pensando que la situación de estrés durará para siempre...

Por ejemplo, Bruce Perry narra que los niños que vivieron el Tsunami en Asia pudieron sobreponerse porque la comunidad los acogió y consoló, les hizo sentir que ya estaban a salvo. Si no hubiera ocurrido esto, se hubieran quedado huellas del trauma que aflorarían con el tiempo. La presencia de la contención permitió que el estrés potencialmente tóxico se volviera tolerable y esto es un factor de resiliencia. Queda una fortaleza interna.

## **ESTRATEGIAS PARA CONSTRUIR EL HILO DE LA CALMA**

*Vamos ayudando a los niños y niñas a desarrollar su voz interna de consuelo, herramientas sencillas de auto regulación.*

- Respirar
- Hacer una pausa

Ensayar con ellos estas estrategias cuando sientan que les pueden ser útiles.

Ofrecer, como adulto que co regula:

PEACE

Presencia, empatía, afecto, calma e involucramiento.

### ¿Qué quiere decir sentirse A SALVO?

¿Recuerdas el juego de la “bas”?

Es la sensación de los niños al tener una “base segura” con sus cuidadores primarios.

Saber que pueden acudir a su “base segura” cuando necesiten consuelo, pero también que pueden vivir su vida, jugar, explorar, experimentar y equivocarse...

**Esto implica proteger, estar disponible, sin sobre proteger.**

Y alegrarse con el vuelo y la iniciativa de los niños y niñas, pertinente para cada edad.

Para esto nos ayuda mirar el “Circuito de la Seguridad”



Como podemos ver, hay unas manos que acogen y también animan a alejarse.

Como en el juego de la “bas”.

Si te quedas permanentemente en la “bas” no te diviertes, no tiene chiste porque no descubres ni aprendes.

Cuando “se quema la bas” corres, te ríes y regresas a salvo sintiendo alivio.

Es una muy buena metáfora del equilibrio que necesitamos tener.

Estar presentes en su vida y a la vez permitir con confianza que experimenten lo que les es propio de la edad. Permitir el fracaso, la equivocación, las caídas y acompañar a las emociones que se generan.

En cada edad, veremos un reto diferente en la paternidad: bebés, transición, preescolares, escolares, adolescentes...

### **ESTRATEGIAS PARA CONSOLIDAR EL HILO DE LA BASE SEGURA**

*Para que los niños y niñas sientan que hay una base segura, es importante que sepan “a qué atenerse”*

*Es todo un arte, implica estar conectados y presentes.*

*Irles dando herramientas para entender su mente, sus emociones, sus relaciones*

*Tener adultos presentes y predecibles; coherentes.*

*Dar muchos AVISOS, anticipación ante cambios que les permitan adaptarse a las reglas del juego del momento.*

*Límites claros y coherentes, que les permitan saber a qué atenerse*

Hablar con la verdad y ser muy coherentes con los mensajes verbales y no verbales. En suma, **no confundir**.

El resultado de haber recibido, **Mirada, Calma** y de tener una **Base segura será esa capa mágica invisible**.  
**Se desarrollará un Te**

No me cansaré de insistir, haciendo eco a Daniel Siegel, que los niños no necesitan padres perfectos, sí presentes y conectados. Que reconocen cuando pierden los estribos, reparan y están presentes la mayor parte del tiempo.



TIPOS DE APEGO<sup>2</sup>

### TIPOS DE CAPA DE SEGURIDAD

¿Qué características tienen los papás o cuidadores? ¿Cómo es su trato la mayor parte de las veces?

¿Qué conclusiones saca el niño o la niña?

Daniel Siegel y Tina Payne sugieren un juego para entender estas diferencias, en donde el niño o la niña llama y el papá responde...

*“Tan tan, quien es...”<sup>3</sup>*

- 1) *¿Estás llorando? Ven, cuéntame, te abrazo (Te veo, te ofrezco mi calma, puedes acudir a mi)*
- 2) *¿Estás llorando? Deja de llorar, no pasa nada (No te veo, no te calmo, solo te atiendo en cuestiones físicas cotidianas)*
- 3) *¿Estás llorando? A veces te hago caso y a veces te ignoro. Te invado (a veces te veo, a veces te ignoro, te sobre protejo, me da miedo que explores)*
- 4) *¿Estás llorando? Largo, desaparece de mi vista, te trato con violencia.*

---

<sup>2</sup> El APEGO, es la relación que desarrolla el niño o la niña con su Lazo afectivo primario, con la figura afectiva más importante, a quien acude ante una situación de estrés. Puede haber varios lazos afectivos y suele haber uno primario.

Estos lazos se van construyendo día a día. Con miradas, cuidados, días buenos y días malos, es un tejido de amor y cuidado.

<sup>3</sup> Del libro “The power of showing up”



Cada respuesta, cuando es recurrente, va generando diferentes capas, por repetición

#### **APEGO SEGURO<sup>4</sup>**

Capa del apego seguro

*¿Estás llorando? Ven, cuéntame, te abrazo (Te veo, te consuelo, puedes acudir a mi)*

Los papás son sensibles y conectados con las necesidades de sus niños y niñas

Están presentes la mayor parte de las veces

Si “la riegan” intentan reparar.

Los niños piensan...

*“Mis papás no son perfectos, pero sé que estoy a salvo con ellos”*

*“Si necesito algo o estoy en crisis de estrés, sé que cuento con ellos y que responderán con sensibilidad”*

*“Puedo confiar en las personas, extendiendo esa confianza que sentí y registré durante mis primeros años, en personas que me rodean, amigos, maestros, y eventualmente colegas y pareja emocional”*

*“Puedo dar y recibir afecto, sin sentirme en peligro”*

*“Lo que siento, tiene valor y lo puedo expresar”*

*Mis hemisferios cerebrales están en armonía...*

Mi capa está bien tejida con mirada, calma y seguridad.

No se ve, pero lo proyecto...

Si cometo errores, me puedo recuperar

#### **Tienen, Mirada, Calma, Base segura**

#### **APEGO INSEGURO, RECHAZO**

*¿Estás llorando? Deja de llorar, no pasa nada (No te veo, como no valido tus emociones, no te consuelo solo te atiende en cuestiones físicas cotidianas)*

Los papas son indiferentes a las necesidades emocionales de los niños y niñas.

La presencia es solo física la mayor parte de las veces

Los niños piensan...

*“Mis papás me rondan, me exigen, me dan recursos, pero literalmente “les vale” lo que siento.*

Aprendo a **no necesitar a nadie** y a ser autosuficiente e insensible a las necesidades de los demás.

---

<sup>4</sup> Parfraseado del libro “the power of showing up”

“Si necesito algo o estoy en estrés, no cuento con ellos y por lo tanto con nadie”. “Puedo solo, puedo sola” ...

“Me cuesta dar y recibir afecto de amigos, colegas y pareja emocional”  
**Rechazo el mundo emocional de las personas que me rodean, como fue rechazado el mío.**

Domina mi hemisferio izquierdo y me desconecto del cuerpo y de mis emociones.

Mi capa no es flexible, sino rígida como coraza, con hoyos...

No tienen mirada ni consuelo

Recursos

Conectar con el cuerpo, las emociones, mirar, dar confianza...

### **APEGO INSEGURO AMBIVALENTE**

¿Estás llorando? A veces te hago caso de manera invasiva y ansiosa. Me da miedo que explores. Otras veces te ignoro.

Los papás muestran conductas ambivalentes, a veces erráticas.

Muy preocupados e intrusivos, y en ocasiones ausentes.

Los niños piensan...

“Mis papás son impredecibles, nunca se cómo van a responder...”

“Estoy siempre al acecho, no puedo predecir si me van a querer o no. Hago todo lo posible por agradar...”

“No sé si las otras personas me van a responder o no...”

“Me cuesta trabajo confiar en colegas, amigos y pareja emocional, siento que debo hacer todo por agradar, lo hago con ansiedad...”

Mi capa tiene hoyos y se desteje...

Domina mi hemisferio derecho, saturado de ansiedad...

Hay intermitencia en la mirada y en el consuelo, no tienen base segura

Recursos

Alentar al hemisferio izquierdo, serenar, dar confianza...

Trabajar la presencia y la predictibilidad.

### **APEGO DESORGANIZADO**

¿Estás llorando? Largo, te odio, desaparece de mi vista, te trato con violencia.

Papás insensibles, agresivos, violentos

Los niños piensan...

“No me siento seguro con mis papás, me siento perdido, los busco para que me protejan, pero siento miedo.  
Les tengo miedo a la gente y soy agresivo, me siento roto, rota  
Mi cerebro y corazón se saturan con estrés tóxico...

No tengo capa de seguridad. No tienen ni mirada, ni consuelo y la base es muy insegura...

Recursos

Presencia, terapia post trauma, afecto, comunidad, (PERRY)  
Hemisferios cerebrales disociados y en caos

### **“Nunca es tarde”. Perry**

Todos pudimos haber vivido situaciones difíciles en nuestra infancia, situaciones en las cuales nuestros padres y cuidadores cometieron errores, quizá pequeños o mayúsculos.

La tendencia es a repetirlos si no los trabajamos, si no los entendemos y no los ponemos en contexto.

El tipo de apego se tiende a reproducir generación tras generación.

Ellos seguramente, hicieron lo que pudieron con lo que tenían y quizá, repitieron patrones de cuando eran pequeños.

Tenemos el poder de romper el círculo, de evitar la herencia de apegos inseguros. ¿Cómo?

Comprendiendo lo que pasó, Buscando una narrativa coherente, entendiendo el contexto en el cual nos educaron, perdonando, explicándonos que -no fue nuestra culpa- y que nuestros padres hicieron lo que pudieron con nosotros.

Y si es posible, buscando ayuda.

Necesitamos el acompañamiento de gente sensible que nos quiera, que esté presentes, que nos escuche y nos ayude a poner en perspectiva nuestra historia infantil.

Muchas veces necesitamos el acompañamiento de profesionales que nos ayuden a salir de los círculos de ansiedad y de confusión.

Vale la pena buscarlo.

Nunca es tarde. Nuestros hijos, hijas, nietos y alumnos nos lo agradecerán. Nuestros niño interno también...

Tenemos derecho a sanar y a vivir vidas más plenas, reconociendo nuestra esencia de ser social que vive, ama y sana en sociedad.

Nuestros apegos son plásticos.

Podemos resanar nuestras propias capas para tejer capas de seguridad en nuestros hijos, hijas, nietos, nietas y niños a nuestro cuidado.

***Les damos a los niños y a las niñas la certeza de la energía del amor, de los vínculos que sostienen a distancia. De esos “hilos invisibles” que nos conectan como familia, como tribu, como humanidad y que perduran más allá de nuestra existencia física.<sup>5</sup>***

## **MITOS DEL APEGO**

Como colofón, me gustaría aclarar que esta teoría del apego, que se deriva de Bowlby, Ainsworth, Mary Main, y que expone Daniel Siegel, se distingue del concepto budista del apego, que equivale a aferramiento, así como de la corriente actual del apego que habla de la lactancia prolongada, la libre demanda en los primeros años, así como del colecho prolongado.

La esencia es la seguridad que se desarrolla en los niños y niñas, derivada de la confianza y cercanía con sus cuidadores primarios.

Puede haber mamás y cuidadores que utilicen el colecho y la lactancia prolongada y que tejan una capa de seguridad maravillosa, pero no es garantía.

La esencia del apego seguro está en otro lado. En la seguridad que les da a los niños **la mirada, la calma** y particularmente sentir que cuentan con **una base segura**. Saber que, en situaciones de estrés, pueden acudir a un adulto sereno que les dé cobijo y que este mismo adulto les va a permitir explorar, equivocarse, volar.

Una mamá que utiliza el colecho y la lactancia prolongada, pero que está ansiosa, angustiada, que no se cuida a sí misma, que no establece rutinas y límites, sobre vigila, sobreprotege; Es muy difícil que genere una base segura para su hija o hijo, y que teja una capa de seguridad, que deje ir a explorar y a vivir la vida, que dé alas. Que le permita diferenciarse para vivir en armonía...

---

<sup>5</sup> Metáfora del libro “El hilo invisible” de Patrice Karst

## SINTESIS

Todos los papas, abuelos, cuidadores, soñamos con darles a las niñas y niños seguridad para la vida. Que crezcan seguros y felices y que puedan tener herramientas para lidiar con la adversidad (que es inevitable). No necesitan padres perfectos, sino presentes y conectados. Con voluntad de sanar y de reparar.

Para tejer capas invisibles sólidas que acompañen a los niños y niñas a lo largo de la vida,

Necesitamos darles

**Mirada.** Realmente conectar con lo que sienten, con su pensamiento, con su corazón. Aceptando su temperamento y su manera única de ser.

**Calma.** Estar presentes cuando viven situaciones estresantes.

**Serir de base segura.** Que sepan que cuentan con nosotros en la vida y que no los detendremos en el tránsito de su propia vida.

El resultado será la capa protectora.

Si no hay mirada, consuelo o si nuestra “bas” no es segura hacia ellos y ellas, hay camino...

***Sanar nuestra infancia, lograr comprenderla, tener una narrativa coherente de lo que vivimos y de nuestros propios lazos de apego.***

La consciencia es lo primero.

Darnos cuenta para poder movernos de lugar

## Cuestionario y recursos

En casa

### Mirada

¿Nos sentimos mirado, mirada, cada persona en casa?

Los niños ¿Se sienten mirados realmente, cada uno de ellos?

¿Qué nos faltaría?

¿Estamos PRESENTES cuando convivimos? O nuestra mente siempre está en otro lugar. (en modo avión)

¿Se reconocen y validan los sentimientos?

¿Respondemos con empatía?

Cuando limitamos, ¿evitamos prejuzgar e indagamos el porqué de la mala conducta o la falta de regulación?

Conectamos primero emocionalmente (con hemisferio derecho) y luego limitamos

### Calma

¿Los niños saben que cuentan con nosotros cuando sienten estrés?

¿Estamos disponibles para momentos de crisis?

Entre adultos. ¿Ofrecemos y pedimos consuelo cuando nos sentimos estresados?

### Base segura

¿Existen rutinas que les den seguridad y que sepan a qué atenerse?

¿Las reglas son claras? ¿Los límites coherentes?

¿Hablamos con la verdad y con coherencia?

¿Existen espacios para reconocer los errores y para pedir perdón?

¿Necesitamos ayuda para sanar?

### Recuerda

La capa se teje con **actos repetitivos**, cuando la mayor parte de las veces hacemos lo que se necesita. Todos cometemos errores. Algunas ocasiones fallamos, esto no afecta al tejido. Los niños y niñas tienen la capacidad de reflexionar:

*Mis papas son humanos y hacen lo mejor que pueden.*

**Una premisa de los vínculos seguros es que  
El amor sana, sanamos en sociedad, nuestra mente es social.  
El AMOR nos hace humanos**

## BIBLIOGRAFIA Y FUENTES

Karst, Patrice  
“El hilo invisible”

Editorial oceano 2019

Perry, Bruce et al

“El chico a quien trataron como perro”

Capital Swuing. 2016

Powell Bert et al

“The circle of security intervention. Enhancing attachment in Early Parent-child Relationships “

The Guilford Press 2014

Schore, Alan

Affect Regulation and the repair of the self

Norton Series on Interpersonal Neurobiology

1994

Serrano, Ana

“Ayudando a crecer” 0 a 3 años

Editorial Pea 2004

**Siegel, Daniel, Payne Bryson Tina**

**“The power of showing up”**

**Ballentine Books 2020**

**Siegel Daniel. The mindsight institute 2022**

**“The mindsight Approach to Well-being.**

**A Comprehensive Course in Interpersonal Neurobiology**

**Siegel, Daniel. The mindsight Institute 2022**

**“Transforming Anxiety and Stress by Integrating the Embodied Brain”**

“La libemor”

Cuento adaptado Erickson Proyecto DEI