

¿Qué le pasa a mi hijo?

Una mirada sistémica sobre las dificultades en los niños

Por **Karina Caldas Senin** · Tiempo de lectura: 8 minutos · Palma de Mallorca · Felanitx · Online

ÍNDICE

01 El dolor de verlos sufrir: cuando algo no encaja

02 Los niños no mienten: el comportamiento como mensaje

03 El equipaje invisible de la familia

04 La buena noticia: la clave está en ti, no en los peques

05 ¿Qué puedes hacer a partir de hoy para ayudarlos?

UNO

El dolor de verlos sufrir: cuando algo no encaja

Si estás leyendo esto, es muy probable que haya algo en tus hijos o tus nietos que te quite el sueño. Quizás son esas rabietas que parecen no tener fin, un miedo profundo a dormir solos, una tristeza que no debería habitar en unos ojos tan pequeños, o un cuerpo que enferma constantemente sin una razón médica aparente.

Como madres, padres y abuelos, conocemos bien esa mezcla de amor inmenso, agotamiento, impotencia y, muchas veces, culpa. Nos preguntamos: «¿Qué estoy haciendo mal?». Vemos sus dificultades de comportamiento, su ansiedad, su aislamiento o sus problemas en el colegio, y sentimos que hemos fallado.

Pero quiero que sepas algo fundamental: no estás solo, y sobre todo, no es tu culpa.

DOS

Los niños no mienten: el comportamiento como mensaje

La pregunta que realmente nos lleva a la solución no es qué estamos haciendo mal, sino: *¿qué está intentando decir el niño con su comportamiento?*

Los niños son los miembros más sensibles de la familia. Son increíblemente honestos, no siempre con palabras (que a menudo aún no saben articular), sino a través de su cuerpo, sus emociones y su conducta. Cuando un niño tiene una rabieta desproporcionada o no puede dormir, no lo hace para molestar. Lo está expresando porque no puede evitarlo.

Desde el enfoque sistémico familiar, entendemos que el síntoma del niño es un mensaje. Los más pequeños actúan como un espejo, mostrando a través de su conducta aquello que los adultos de la familia no han podido procesar o expresar con palabras.

Detrás de cada dificultad infantil, hay un mensaje que el sistema familiar necesita ver, reconocer y honrar.

TRES

El equipaje invisible de la familia

Imagina que cada familia tiene una especie de «wifi emocional». Es una red invisible a la que todos los miembros están conectados. Si hay una gran carga en esa red —un dolor antiguo no resuelto, una pérdida dolorosa, un secreto o una exclusión— los dispositivos más nuevos de la casa (los niños) son los primeros en empezar a fallar, aunque ellos estén perfectamente sanos.

Los más pequeños cargan, de manera inconsciente y por amor puro, con las emociones, los miedos o las tristezas que los adultos no han podido gestionar. Un niño puede presentar ansiedad por separación, no por algo que le haya ocurrido a él, sino porque está reflejando el miedo al abandono que lleva generaciones silenciado en su familia. Es una lealtad invisible y silenciosa hacia alguien de su sistema familiar.

CUATRO

La buena noticia: la clave está en ti, no en los peques

Esto nos lleva a una de las revelaciones más liberadoras: los niños no necesitan ir a terapia para sanar este tipo de dinámicas. El trabajo no es con ellos, es contigo.

Cuando un adulto —la mamá, el papá o incluso alguno de sus abuelos— decide mirar lo que el niño muestra y se hace cargo, como adulto, de ver, reconocer y honrar las heridas propias o de sus antepasados, libera al niño de la obligación de tener que mostrarlo. Ya no tiene que seguir siendo el portavoz del dolor familiar. Puede volver a ser, simplemente, un niño.

No necesitas tener tu árbol genealógico ni conocer los detalles traumáticos del pasado de tu historia familiar. Solo necesitas estar dispuesto a ver, reconocer y honrar tus propias heridas o el destino difícil de algunos miembros de tu sistema familiar.

Cuando esto ocurre, una pieza importante del sistema se acomoda en su lugar y el orden se restablece. Un sentimiento de paz se instala en el alma y el niño se alivia.

CINCO

¿Qué puedes hacer a partir de hoy para ayudarlos?

Tres herramientas sencillas y compasivas para empezar a aplicar hoy mismo.

01 Observa sin juicio y acompaña

Cuando tu hijo o nieto tenga una reacción desproporcionada, en lugar de corregir de inmediato, valida su emoción. Él no sabe por qué siente lo que siente. Necesita saber que cuenta contigo.

02 Suelta la culpa

En la historia familiar no hay culpables, solo personas que hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían, y eso te incluye. Dejar de culparte a ti mismo o al niño aliviará gran parte de la tensión familiar.

03 El poder de la pausa

La próxima vez que una rabieta o una conducta te desborde, detente un instante. Respira profundo durante un minuto: seis respiraciones, inhalando en 4 segundos y exhalando en 6. Esto activa tu sistema nervioso parasimpático y te permite volver a ti con más calma. Solo entonces acércate a acompañarlo, con amor y sin juzgarlo.

Este ebook nace del programa [Las dificultades en los niños](#), un acompañamiento para madres, padres y abuelos que quieren ayudar a sus peques de forma amorosa y consciente.

UN CAMINO ACOMPAÑADO

No tienes que hacerlo *sola/o*.

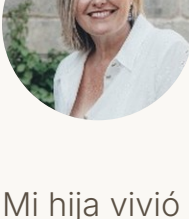
Mirar hacia adentro no siempre es fácil, y a veces necesitamos a alguien que nos acompañe en el proceso. Si todo esto que has leído resuena contigo y sientes que puedes ayudar a tu peque, cuéntame tu caso por WhatsApp y lo vemos juntos, o si ya lo tienes claro, reserva directamente tu sesión.

Cuéntame tu caso →

 Reserva una cita

Karina Caldas Senin · Palma de Mallorca, Felanitx y online · [Ver programas](#)

QUIÉN TE ACOMPAÑA



Soy Karina Caldas Senin

Mi hija vivió situaciones difíciles durante su infancia que resultaron ser muy desafiantes para ella y para mí como mamá. Sé lo que se siente al querer ayudar a un niño y no saber con certeza qué es lo que necesita.

Investigué durante muchos años para encontrar la manera de ayudar a mi peque a salir adelante. Esa búsqueda transformó mi percepción, me llevó a descubrir una nueva manera de interpretar lo que estaba viviendo mi hija y a encontrar nuevos caminos de solución.

Hoy quiero compartir todo lo que aprendí acerca de la función especial que desempeñan los niños en las familias y cómo las dificultades que ellos viven están al servicio de la vida y del amor más puro.

Llevo en mi corazón la misión de ayudar a niñas y niños para que puedan disfrutar de su infancia con más alegría, integridad y confianza.

Lo hago acompañando a madres, padres y abuelos que desean ayudar a sus peques de forma amorosa, respetuosa y consciente.

Algunos niños viven problemáticas muy complejas y, como consecuencia, sus familias también: trastornos de conducta, de aprendizaje, de integración social, violencia, abusos, adicciones, depresión, abandono, intentos de suicidio, trastornos alimenticios, alteraciones del sueño, desregulación emocional, bloqueos, enfermedades físicas y mentales.

Sé que no es fácil acompañar a nuestros pequeños a transitar alguna de esas circunstancias. En mi experiencia como mamá y como profesional aprendí que si los adultos no logramos dar al problema el enfoque adecuado, la situación puede volverse aún más dolorosa y agobiante tanto para el niño como para el resto de la familia.

Y ese es el objetivo del programa de acompañamiento: poder compartir ese enfoque especial que me rescató de la preocupación y de la incertidumbre y aportó una nueva perspectiva, mayor entendimiento y, sobre todo, soluciones impensadas que trajeron un gran alivio para mi hija y para mí.

Me he especializado en una variedad muy amplia de técnicas de desarrollo personal en las cuales confluyen neurociencias y espiritualidad. Hoy en día centro mi trabajo en aquellas que brindan resultados sostenibles y en menos tiempo que las terapias tradicionales:

Nuevas Constelaciones Familiares

Liberar las cargas heredadas y lealtades invisibles.

Terapeuta Transpersonal a través del Arte

Cuando no es fácil expresarlo en palabras, el arte nos permite liberar lo que fue reprimido.

MENTORA Certificada HeartMath®

Entrenamiento para reducir el estrés y la ansiedad.

Facilitadora avanzada de PSYCH-K®

Reprogramación de creencias limitantes, estrés y trauma.

Facilitadora de PER-K®

Liberar el potencial en emprendimientos y empresas.

Practitioner registrada de Flores de Bach®

Equilibrar emociones en adultos, niños y mascotas.

Bio decodificadora emocional

Transformar el origen emocional de los síntomas.

Facilitadora de técnicas de liberación somática

Liberación de emociones reprimidas mediante el cuerpo físico.

Si quieres conocer más sobre mi trabajo y el resto de mis programas:

Visitar [karinacaldas.com](#) →