



6 claves

para que Padres y Educadores Fomenten la

Conexión Interior y el Bienestar

en Niños de 2 a 8 años

 *Inspirado en la Comunicación No Violenta,
Montessori y Disciplina Positiva*

Escrito por María Rodríguez



www.unsitiogenial.es

¡Hola! Soy María Rodríguez,
Educatora infantil especializada
en tejer ambientes conscientes a
través del yoga, disciplina
positiva y pedagogía Montessori
entre otras miradas.

Mi objetivo es orientar a familias
y educadores y escuelas
infantiles facilitándoles
herramientas prácticas para
potenciar el bienestar de niños y
adultos.



Un punto de partida para transformar tu manera de educar

Acompañar a niños y niñas en sus primeros años de vida
es una tarea tan desafiante como profundamente
transformadora.

En una época de estímulos constantes y exigencias
externas, ayudarles a cultivar conexión interior,
autorregulación y bienestar emocional es un regalo que
les acompañará toda la vida.

Este ebook ofrece 5 claves prácticas y poderosas,
basadas en los principios de la Comunicación No
Violenta (CNV), la filosofía Montessori y la Disciplina
Positiva. Su enfoque es empático, respetuoso y centrado
en las necesidades reales de los niños y también de
quienes los acompañan.

Clave 1

Cultiva tu Presencia: El poder de estar realmente disponible

Cuando estás presente, ofreces seguridad emocional y validación

- La presencia auténtica es más importante que cualquier técnica.
- Escucha con todos tus sentidos. Mira a los ojos, deja el móvil, respira con ellos.
- Reconoce sus emociones sin intentar cambiarlas: "Veo que estás triste... ¿quieres que me siente contigo un momento?"



📌 Ejemplo práctico:

Una niña de 4 años llora porque su torre de bloques se ha caído. En vez de decir "no pasa nada" o "haz otra", te agachas, la miras y dices: "Estás frustrada, habías puesto mucho esfuerzo. Estoy aquí contigo".

💡 Auto indagación:

- ¿En qué momentos me cuesta más estar presente?
- ¿Qué necesito para poder sostener emocionalmente sin intervenir?

Clave 2

Observa sin juicio: El arte de mirar con curiosidad

La observación sin evaluación favorece el respeto y la conexión

- Describe lo que ves como si fueras una cámara de vídeo.
- Evita generalizaciones y etiquetas ("siempre...", "nunca...", "eres...").
- Observa antes de intervenir: la observación es la guía en Montessori y en CNV.



🔴 Ejemplo práctico:

En el aula, un niño empuja a otro. En lugar de decir "¡Eres agresivo!", puedes decir: "He visto que empujaste a Pablo. ¿Qué ha pasado antes?".

🔵 Auto indagación:

¿Puedo distinguir entre lo que observo y lo que interpreto?

Clave 3

Escucha con el corazón: Más allá de las palabras

Cada conducta es una expresión de necesidades no satisfechas

- Detrás de cada grito, hay una necesidad.
- Usa la empatía para traducir comportamientos en sentimientos y necesidades (modelo CNV).
- Responde a lo que hay debajo del comportamiento, no al comportamiento en sí.



🔴 Ejemplo práctico:

Un niño de 5 años tira un juguete y grita "¡No quiero jugar!". En lugar de regañar, respiras y dices: "¿Estás molesto? ¿Quizás necesitas que alguien juegue contigo como te gustaría?"

🔵 Autoindagación:

¿Puedo identificar una necesidad detrás de una conducta que me descoloca?

Clave 4

Pide desde el corazón: Enseña a expresar lo que necesitan sin exigir

Saber pedir con claridad y respeto mejora la convivencia y refuerza la autoestima

- Hacer peticiones claras es un acto de autocuidado y conexión.
- Enseña a los niños a pedir lo que necesitan sin miedo ni vergüenza.
- Diferencia entre una petición (que admite un no) y una exigencia (que bloquea la empatía).
- Modela tú también esta habilidad: pide en vez de mandar, sugiere en vez de imponer.

📌 Ejemplo práctico:

"¿Podrías decirme si te apetece ayudarme a recoger los libros ahora o prefieres en 5 minutos?" En vez de: "¡Recoge ya los libros!"

💡 Autoindagación:

¿Me doy permiso para pedir lo que necesito sin sentirme culpable? ¿Sé escuchar un "no" sin interpretarlo como rechazo?

Clave 5

Honra su ritmo: Respeta su tiempo de sentir, pensar y actuar

El respeto por el ritmo del niño favorece la autorregulación y la confianza

- Evita presionar para que "maduren" o "se porten bien".
- Adapta el ambiente a su nivel de desarrollo (ambiente preparado).
- Permite que tomen decisiones, incluso si implican errores.

📌 Ejemplo práctico:

Una niña de 3 años tarda en vestirse. En lugar de decir "¡Vamos, deprisa!", preparas el ambiente con tiempo, y ofreces elección: "¿Quieres ponerte primero los pantalones o la camiseta?".

💡 Auto indagación:

¿Respeto el tiempo que necesitan para aprender o me impaciento?

Clave 6

Educa con aliento, no con control

El aliento y la contribución construyen autoestima y cooperación

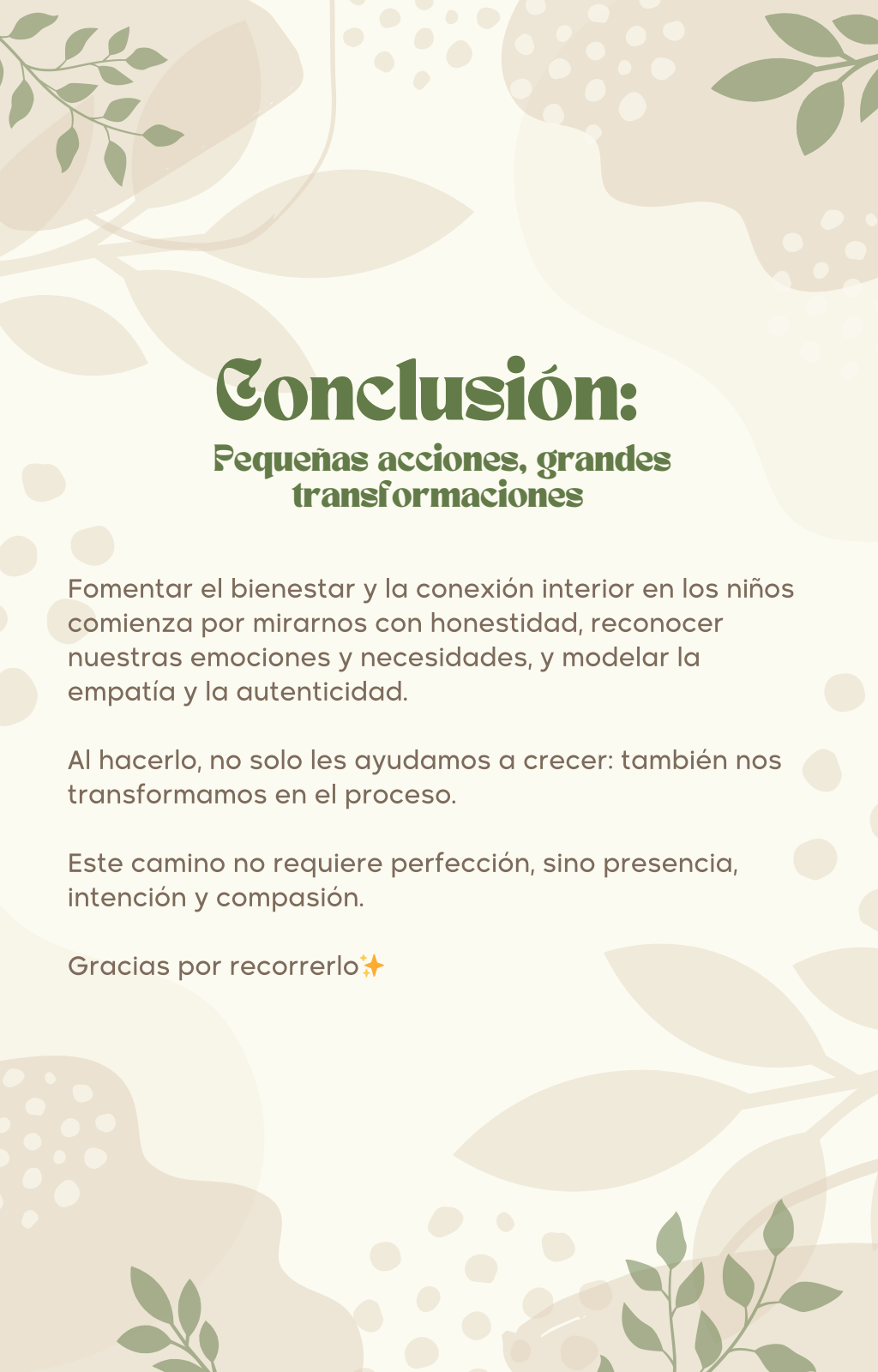
- En vez de premiar o castigar, observa el esfuerzo y conecta con lo que ha aprendido.
- Haz preguntas que inviten a la reflexión: "¿Cómo te sentiste ayudando a tu compañero?"
- Dale oportunidades de contribuir y decidir (Disciplina Positiva).

📌 Ejemplo práctico:

Un niño de 6 años ayuda a poner la mesa. En lugar de decir "¡Qué bien, muy bien hecho!", puedes decir: "Pusiste los platos con cuidado. ¿Cómo te sientes ayudando en casa?"

💡 Auto indagación:

¿Fomento la autonomía o controlo desde el miedo a que se equivoquen?



Conclusión:

Pequeñas acciones, grandes transformaciones

Fomentar el bienestar y la conexión interior en los niños comienza por mirarnos con honestidad, reconocer nuestras emociones y necesidades, y modelar la empatía y la autenticidad.

Al hacerlo, no solo les ayudamos a crecer: también nos transformamos en el proceso.

Este camino no requiere perfección, sino presencia, intención y compasión.

Gracias por recorrerlo ✨