



HERRAMIENTAS ÚTILES DESDE LIBROS INSPIRADORES

Una colección de “cápsulas” de
conexión emocional y
herramientas prácticas,
inspiradas en libros que
transforman

Por Carolina Castilla
@bebeperiodista



En esta “cápsula”, exploramos el “**Juego de Recarga**”, una herramienta poderosa para fortalecer el vínculo emocional entre padres e hijos.

Este ejercicio es una creación de la autora y experta en crianza, **Dra. Becky Kennedy**. “The Filled-up Game” es una práctica sencilla que ayuda a los niños a sentirse seguros y “recargados” de la presencia de mamá o papá, especialmente en momentos de desafío emocional.

Descubre cómo unos abrazos y un poco de imaginación pueden transformar la conexión y mejorar la regulación emocional de tus hijos.





“El Juego de Recarga”

La Dra. Becky Kennedy nos cuenta que inventó el "Juego de Recarga" cuando su hijo mayor tuvo dificultades para adaptarse al nacimiento de su hermano menor. Ella notaba que su hijo se comportaba de forma obstinada, irritable y desafiante, lo cual le hacía complicado pasar tiempo con él. Sin embargo, la Dra. Becky pronto entendió que, detrás de su enojo, su hijo tenía preguntas y preocupaciones profundas: **"¿Me seguirán notando?", "¿Mis necesidades serán atendidas?", "¿Tendré suficiente tiempo con mamá y papá?"**.

Fue en este contexto que nació el "Juego de Recarga". Cada vez que su hijo se ponía “difícil”, en lugar de reaccionar negativamente, ella respiraba profundamente y le decía en un tono cálido y pausado: **"Creo que me estás tratando de decir que no estás “lleno” de mamá"**. Esta frase mágica y su tono suave ayudaban a que su hijo se calmara, y él respondía señalando hasta dónde se sentía "lleno" de mamá. La Dra. Becky entonces le daba abrazos largos, uno tras otro, hasta que él decía que estaba recargado por completo.





Este juego no cambió el comportamiento de su hijo de inmediato, **pero fue un punto de inflexión**, ya que le mostró a su hijo que podía contar con el amor y la atención de mamá incluso en los momentos difíciles.

La Dra. Becky sugiere que, la próxima vez que el comportamiento de nuestros hijos nos desafíe, intentemos introducir el "Juego de Recarga". Explica que estos comportamientos difíciles pueden deberse a una **"falta de recarga emocional"** de mamá o papá. Puedes jugarlo proactivamente, **antes** de momentos que sabes que serán desafiantes, o simplemente cada vez que sientas que tu hijo necesita una **dosis extra de conexión**.

Este juego es una herramienta poderosa para **reconectar y nutrir el vínculo emocional con nuestros hijos**, ayudándoles a sentirse seguros y apoyados.





Cómo Introducir el “Juego de Recarga”

- La Dra. Becky propone una técnica para esos momentos en los que sientes que tu hijo necesita más de tu atención y cercanía. La idea es convertir este momento en una **especie de juego, sin que él se dé cuenta de que lo estás “recargando”** emocionalmente
 - Puedes decirle algo como: “Creo que necesitas más de mamá/papá, ¡creo que solo te llego hasta los tobillos! Vamos a recargarte.”
 - Empieza con un abrazo fuerte y, en **tono de juego**, pregúntale si ya subió el “nivel” de mamá o papá. Con cada abrazo, puedes exagerar el esfuerzo y el entusiasmo, comentando cosas como: “¿Qué? ¿Solo hasta las rodillas? Vamos con otro abrazo más...”
 - Sigue “llenándolo” con abrazos y conexión hasta que él o tú sientan que ya está completamente “lleno.” Al final, **dale un último abrazo extra para que tenga una dosis adicional** de mamá o papá, especialmente en esos momentos en que los cambios lo puedan hacer sentir inseguro.
 - Este “juego” fortalece su sentido de **seguridad y conexión emocional contigo**, ayudándolo a sentirse más tranquilo.
- 



Cuándo jugar al “Juego de Recarga”

- **Al despertar por la mañana**, para comenzar el día con energía y conexión.
- **Antes de cualquier separación**. El Juego de Recarga ayuda a concretar la idea de que tu hijo lleva una parte de ti antes de decir adiós.
- **Antes de que empieces tu jornada de trabajo**. Este juego permite que tu hijo "te lleve consigo" durante el día.
- **Antes de un momento que sabes que será difícil**, como antes de pedirle a tu hijo que comparta sus juguetes, o antes de que entre a una situación que pueda ser frustrante.
- **En respuesta a un comportamiento difícil**. Interpretar el comportamiento desde una perspectiva de bondad y “capital de conexión” es un verdadero regalo. “Recargarlos de ti” construye su capacidad de regulación emocional, haciéndolos sentirse bien y seguros por dentro.

**Exención de responsabilidad de derechos de autor:

Este extracto es propiedad de la Dra. Becky Kennedy y ha sido tomado textualmente de su libro “Good Inside”. Todos los derechos sobre el contenido y los conceptos aquí descritos pertenecen a la autora. Este documento se ha creado con fines educativos y de difusión sin ánimo de lucro, y no busca reemplazar la obra completa.

Se anima a los lectores a adquirir el libro completo para obtener una experiencia integral y el contexto completo de los temas aquí tratados. Para más información o para comprar el libro, por favor consulta librerías o tiendas en línea autorizadas.

