

Acompañar desde el Ser

Una guía para entender tus partes y las de tu hijo



Introducción general a este libro

Este no es un manual para criar “mejor”.

No es un libro de técnicas.

Y tampoco busca darte consejos sobre cómo ser un padre o una madre ideal.

Este libro nace de algo más simple y más verdadero: el deseo de acompañar.

Acompañar desde el lugar más genuino que tenemos.

Ese lugar que en IFS llamamos **el Ser**.

Tal vez llegaste a estas páginas porque querés entender mejor a tu hijo. Tal vez sentís que hay momentos en los que se desborda, o que algo se repite en sus reacciones y no sabés por dónde entrar. O quizás te sentís confundido, cansada, culpable, exigido... o todo eso junto.

Lo que quiero ofrecerte acá es una invitación a mirar con nuevos ojos.

Porque así como tu hijo tiene partes —emociones intensas, reacciones, impulsos— vos también tenés las tuyas. Y conocerlas puede cambiarlo todo.

Este libro es una guía práctica y emocional para acompañarte a vos primero, y desde ahí, acompañar a tu hijo. Vamos a recorrer juntos temas como:

- ¿Qué significa tener partes?
- ¿Por qué a veces reacciono sin querer?

- ¿Cómo reconocer una parte mía que se activa?
- ¿Qué hacer cuando mi hijo explota, se encierra o llora sin consuelo?
- ¿Cómo hablarle a una parte sin asustarla ni corregirla?
- ¿Qué herramientas tengo para cultivar más presencia y menos lucha?

Cada capítulo incluye ejemplos, reflexiones y propuestas concretas.

Pero sobre todo, está escrito con la esperanza de que encuentres un lugar amable donde detenerte, respirar y recordar que no estás solo.

Este libro no es una solución rápida.

Es un espacio de encuentro contigo mismo y con tu hijo.

Porque no hay mejor manera de acompañar a un niño que **estar presente desde el Ser.**



Capítulo 1

Yo también tengo partes

“A veces me escucho diciendo: ‘¡No puedo más!’ y otras veces, el mismo día, soy yo quien dice: ‘Lo estoy haciendo lo mejor que puedo.’ ¿Cómo pueden convivir estas dos voces tan distintas dentro de una misma persona?”

—Una madre en consulta

Tal vez estás leyendo este libro porque querés ayudar a tu hijo, entender por qué se enoja tanto, por qué se aísla, por qué le cuesta dormir o por qué parece no escucharte. Y eso es una muestra de tu amor. Pero quiero proponerte algo importante antes de mirar hacia él o hacia ella: **mirar hacia vos.**

Porque para acompañar desde el Ser, el primer paso es descubrir que vos también tenés un sistema interno, lleno de voces, emociones, impulsos, creencias y deseos que conviven... o a veces chocan entre sí.



Una parte de mí quiere, otra no

¿Te pasó alguna vez esto?

- Una parte de vos quiere tomarse el día con calma, pero otra se exige seguir produciendo.
- Una parte quiere gritar, pero otra te recuerda que no está bien hacerlo.
- Una parte quiere consolar a tu hijo, pero otra está tan frustrada que no encuentra cómo.

Esto no es rareza ni desorden: **es humanidad.** Es una forma de inteligencia interna que todos compartimos. En el modelo de IFS (Internal Family Systems o Sistemas de la Familia Interna), decimos que cada persona tiene un *sistema interno compuesto por partes*, y que **todas las partes tienen una**

intención positiva, incluso cuando su forma de actuar parece confusa, incómoda o dañina.

¿Qué son estas partes?

Las partes pueden ser emociones (como el enojo, la culpa, el miedo), pero también roles o personajes internos:

- Una parte crítica que te dice que no estás haciendo lo suficiente.
- Una parte que se esfuerza por mantener todo bajo control.
- Una parte que quiere escapar y que sueña con desaparecer por unas horas.
- Una parte que solo quiere estar bien, cuidar, acompañar.

Lo más revelador de este enfoque es que **ninguna de estas partes es “mala”**. Incluso las que más nos incomodan están intentando ayudarte. Muchas surgieron en momentos de tu vida donde no tenías más recursos, y **su misión era protegerte**.

¿Qué tiene que ver esto con criar?

Muchísimo.

Cuando una parte tuya se activa fuertemente —por ejemplo, una parte impaciente o una parte que necesita obediencia

inmediata— puede tomar el control y dejar en segundo plano a tu Ser.

Y desde ahí, muchas veces terminamos diciendo o haciendo cosas que no queríamos. Después nos invade otra parte: la culpa, el remordimiento, el cansancio. Así se activa un ciclo que agota y duele.

Pero cuando aprendés a **reconocer tus partes y darles un espacio consciente**, ocurre algo poderoso: tu Ser empieza a estar más presente. Y desde ese lugar, tu mirada hacia tu hijo cambia. Se vuelve más clara, más amorosa y más firme a la vez.

Un momento para vos

Ejercicio de pausa breve

Cerrá los ojos un momento.

Pensá en una situación reciente con tu hijo que te haya hecho perder la paciencia.

¿Qué parte tuya se activó ahí? ¿Cómo se sentía? ¿Qué quería lograr?

Y ahora... ¿qué parte apareció después? ¿Qué te dijiste? ¿Qué sentiste?

Solo observá. No juzgues. Estás empezando a conocerte.

 **Para cerrar este primer capítulo...**

No hay que tenerlo todo resuelto para ser madre o padre. Pero cuando te conocés internamente, cuando sabés que tus partes no son defectos sino inteligencias heridas que quieren ayudarte... entonces podés empezar a acompañar con más libertad y con menos culpa.

Y eso es algo que tu hijo va a sentir, aunque nunca se lo digas.

En el próximo capítulo, vamos a mirar con más detalle **qué quieren tus partes proteger**, y por qué es tan importante reconocerlo antes de intentar cambiarlas.



Capítulo 2

Lo que mis partes quieren proteger

“Sentí que se me disparaba todo... como si una parte de mí quisiera gritarle a mi hijo ‘¡pará ya!’, y otra me suplicara no ser como mi padre.”

—Un padre en sesión



¿Por qué reaccionamos como reaccionamos?

A veces nos cuesta entender por qué ciertas cosas nos afectan tanto. Un gesto, una palabra, un “¡no quiero!” de nuestro hijo puede activar algo mucho más grande dentro nuestro. Algo que no tiene que ver solo con el presente, sino con **heridas viejas que todavía duelen**.

En IFS decimos que nuestras partes **no aparecen porque sí**. Cada una se formó para cumplir una función: **protegernos de un dolor**, o de una experiencia que no supimos cómo manejar cuando éramos chicos.



Las partes protectoras

Estas partes se ocupan de que no volvamos a sentir lo mismo que sentimos en aquel momento difícil. A veces lo hacen controlando todo. Otras, exigiéndonos perfección. Otras, apagando nuestras emociones. O enojándose. O callando.

Son partes que **actúan como protectores**.

Y su trabajo es agotador.

- Una parte controladora puede estar intentando evitar que vuelvas a sentir caos o abandono.

- Una parte dura puede estar intentando que no vuelvas a pasar vergüenza.
- Una parte que se exige sin descanso puede estar intentando que nadie te critique o rechace.

Y aunque hoy tengas otra edad, otras herramientas y otra vida, **esas partes no lo saben.**

Siguen funcionando como si tuvieran que salvarte **una y otra vez.**



¿Y qué tiene esto que ver con mi hijo?

Mucho. Porque cuando tu hijo está enojado, triste, desafiante o demandante... muchas veces **activa esas heridas que todavía están ahí.**

Y cuando eso pasa, no reaccionás desde el adulto que sos hoy. **Reacciona una parte.**

Una parte que quizás aprendió a gritar, o a retirarse, o a exigirse, o a ceder siempre.

No es que “perdés el control”: lo toma una parte tuya que **está tratando de protegerte.**

Y eso puede hacer que la crianza se vuelva una batalla interna, además de externa.



Reconocer el dolor que evitamos

Detrás de cada parte protectora, hay una experiencia que dolió. Algo que no fue visto, comprendido o sostenido en su momento.

- Una infancia sin consuelo.
- Una adolescencia con miedo al juicio.
- Un hogar donde ser vulnerable no era seguro.

Y esas experiencias siguen vivas, aunque ahora no estén ocurriendo.

Por eso, cuando una parte protectora se activa, no está exagerando: **está defendiendo lo que alguna vez fue muy real.**

IFS propone algo distinto a pelear con esas partes: propone **entenderlas.**

Preguntarles con respeto:

- ¿Qué estás intentando proteger?
- ¿Qué pasaría si no actuás así?

Y escuchar, sin apurar, sin corregir.

Un momento para vos

Ejercicio de exploración interna

Cerrá los ojos. Traé a tu mente una situación reciente donde una parte tuya reaccionó fuerte (enojándose, criticando, aislándose, exigiéndose, etc.).

Sentila en el cuerpo. ¿Dónde se activa? ¿Qué imagen o frase te viene?

Preguntale con curiosidad:

—¿Qué estás intentando evitar que yo sienta?

—¿Qué estarías protegiendo si no estuvieras ahí?

No busques una respuesta lógica. Solo escuchá lo que surja. Agradecele por su esfuerzo. No la estás juzgando, la estás reconociendo.



Cerrar este capítulo con compasión

Reconocer que tenemos partes protectoras **no nos hace menos adultos.**

Al contrario: nos permite **madurar desde adentro.**

No desde la exigencia, sino desde el entendimiento.

Tus partes no están en guerra con vos. Están cuidando lo que alguna vez dolió.

Y cuando podés escucharlas con respeto, se abren a confiar.

Y cuando confían, **se relajan.**

Eso es lo que empieza a transformar tu sistema interno.

Y eso es lo que tu hijo también empieza a sentir.

En el próximo capítulo, vamos a ver cómo **esas partes pueden aprender a dar un paso al costado**, para que vos, desde tu Ser, puedas estar más presente y disponible.



Capítulo 3

Cuando una parte toma el control

“No sé en qué momento cambié el tono. Estaba bien... y de pronto me vi gritando. Sentí como si alguien dentro mío hubiera tomado el volante.”

—Una madre, después de una discusión con su hijo



¿Qué significa que una parte “tome el control”?

En el modelo IFS, decimos que **una parte está al mando** cuando no hay espacio interno para que otras partes opinen, ni para que el Ser esté presente. Es decir, cuando una emoción o reacción nos absorbe tanto que nos convertimos completamente en eso.

Y cuando eso pasa, **dejamos de ser testigos de lo que nos ocurre.**

Nos volvemos esa parte.

En la práctica, no lo notamos en el momento. Solo después, cuando “bajamos” y aparece otra parte —una que se siente culpable, avergonzada o confundida— que dice:

“¿Qué me pasó?”

“¿Por qué reaccioné así?”

“No era para tanto...”



Estar fusionado con una parte

Estar “fusionado” significa que **una parte está ocupando todo el espacio de tu conciencia.** Es como si se pusiera una máscara y dijera: “ahora el sistema soy yo”.

Ejemplos comunes:

- Una parte controladora que no permite delegar nada, ni siquiera descansar.
- Una parte explosiva que reacciona con enojo ante el menor desafío.
- Una parte insegura que se compara todo el tiempo y se autoexige hasta el agotamiento.
- Una parte complaciente que dice que sí cuando quiere decir que no.

Y lo más importante: **estas partes no son malas**. Solo están tan preocupadas por protegernos, que **no confían en que el Ser pueda hacerlo mejor**.

El ciclo de la fusión

Cuando una parte se fusiona, muchas veces:

1. Actuamos de forma automática (sin pausa ni reflexión).
2. Generamos una consecuencia (daño, incomodidad, desconexión).
3. Aparece otra parte que critica o juzga lo que hicimos.
4. Entramos en un ciclo de culpa, exigencia o desconexión.

Y desde ahí, **es difícil ver al niño como realmente es**, porque estamos viendo todo **a través del filtro de una parte activada**.



El poder de crear espacio interno

Salir de una fusión no significa eliminar la parte. Significa **crear un poquito de espacio interno**. Un respiro.

Algo así como decirle con suavidad:

“Gracias por aparecer. Te escucho. Y también quiero escuchar a las demás.”

Eso es empezar a liderar desde el Ser.

No se trata de tomar el control por la fuerza, sino de recuperar el centro con presencia, curiosidad y respeto.

Y ese pequeño cambio interno... **tu hijo lo nota**. Aunque no se lo expliques. Aunque no lo entiendas del todo todavía.



Un momento para vos



Ejercicio de autoobservación gentil

Recordá una situación donde sentiste que una parte “tomó el volante.”

Preguntate:

—¿Qué parte era? ¿Qué quería proteger o lograr?

—¿Qué pensaba o creía en ese momento?

—¿Qué hizo después otra parte (culpa, crítica, vergüenza...)?

Ahora, volvé a ese momento con una mirada más amplia.

Si pudieras volver a estar ahí, **¿cómo te gustaría que tu Ser hubiese estado presente?**

No es para juzgarte. Es para empezar a imaginar que hay otra forma.



Para cerrar este capítulo...

A veces, las partes nos toman por sorpresa. Y está bien.

Eso no te hace fallar como madre, padre o persona.

Solo te muestra que **todavía hay partes que están cuidando algo que duele.**

Lo valiente no es evitar que aparezcan.

Lo valiente es aprender a **reconocerlas, escucharlas y darles compañía.**

Eso es liderazgo desde el Ser.

En el próximo capítulo, vamos a empezar a **mirar las partes de tu hijo**, no desde el juicio ni desde el rol adulto, sino con la misma compasión y curiosidad que estás aprendiendo a darte a vos.



Capítulo 4

Tu hijo también tiene partes

“A veces me doy cuenta de que no estoy peleando con él... sino con una parte de él que está muy asustada o dolida. Pero en el momento, se me olvida.”

—Un padre reflexionando después de una discusión

No es todo él... es una parte

Cuando tu hijo se enoja, se encierra, grita o te desafía, es fácil sentir que estás frente a “él entero”. Pero en realidad, muchas veces estás viendo **una parte suya que tomó el control.**

Tal vez es una parte que:

- Tiene miedo de no ser amado.
- Se siente avergonzada o juzgada.
- Quiere protegerse antes de ser herida.
- Está repitiendo algo que aprendió sin saberlo.

Como vos, **tu hijo también tiene un sistema interno con partes.**

Y si bien no siempre tiene palabras para describirlas, las vive intensamente.

¿Cómo se ven las partes en los niños?

Los chicos muchas veces no te dicen:

“Perdón, ahora me tomó una parte enojada que está defendiendo una herida de humillación temprana...”

Lo que hacen es patear, cerrar la puerta, quedarse callados, llorar desproporcionadamente o decir cosas duras como:

“¡Sos el peor!”

“¡No me importa nada!”

“¡Ojalá no hubiera nacido!”

Estas frases pueden doler, sí. Pero si las mirás con ojos de Self, vas a empezar a notar algo distinto: **detrás del grito hay una parte que está pidiendo ayuda.**



No es manipulación, es supervivencia emocional

Muchas veces escuchamos que “los niños manipulan”. Pero en realidad, lo que hacen es **usar las estrategias que su sistema interno encuentra para sentirse a salvo, querido, respetado o comprendido.**

Un niño que miente tal vez tiene una parte que no soporta decepcionar.

Un niño que agrade tal vez tiene una parte que aprendió que es mejor atacar antes de ser herido.

Un niño que no responde tal vez tiene una parte congelada por miedo al rechazo.

Cuanto más desarrollás tu capacidad de ver esas partes, **menos te tomás las conductas como algo personal**, y más fácil se vuelve responder desde el Ser.



Mirar con curiosidad, no con juicio

Cuando vemos a nuestros hijos como sistemas internos llenos de partes —algunas tiernas, otras intensas, otras heridas— nos volvemos más disponibles para acompañarlos.

Y esa mirada se siente.

Es como si el niño dijera, sin palabras:

“Con vos, no tengo que defenderme tanto.”

Y eso transforma la relación.

Un momento para vos

Ejercicio de mirada compasiva

Recordá un momento reciente en el que tu hijo te desbordó con su reacción.

Cerrá los ojos un instante.

Volvé a imaginarlo, pero esta vez preguntate:

—¿Qué parte podría haber estado tomando el control en ese momento?

—¿Qué estaba tratando de proteger?

—¿Cómo puedo nombrarla sin juzgarla?


Luego, preguntate:

—¿Cómo se sintió mi propio sistema ante esa parte?

—¿Qué parte mía reaccionó?

—¿Qué haría mi Ser si pudiera volver a ese momento?

No necesitás tener la respuesta perfecta. Solo estás practicando una nueva forma de mirar.

 **Para cerrar este capítulo...**

Tu hijo no es “malo”, ni “difícil”, ni “exagerado”.

Tiene partes que están aprendiendo a vivir en un mundo complejo, igual que vos.

Y cuando vos aprendés a ver esas partes, también estás enseñándole —sin decir nada— que él puede aprender a verlas también.

En el próximo capítulo, vamos a conocer **algunas partes comunes en los niños**: cómo se ven, qué buscan, y cómo podemos acompañarlas sin reprimirlas ni sobreprotegerlas.



Capítulo 5

El niño que explota, se esconde o se exige demasiado

“No sé si es caprichoso o si le pasa algo. A veces se pone insoportable... pero en el fondo siento que no es solo enojo.”

—Una madre durante una consulta



No es un solo niño: son muchas partes

Al igual que vos, tu hijo también tiene partes distintas que aparecen en distintos momentos.

Algunas son dulces y tranquilas, otras impacientes, intensas o impulsivas.

En este capítulo vamos a conocer **algunas de las partes más comunes en la infancia**, no para encasillarlas, sino para entender **qué función cumplen y qué necesitan**.



1. La parte que explota

Esta parte aparece con gritos, rabietas, portazos o palabras duras.

Es fácil verla como agresiva o descontrolada, pero en el fondo suele estar defendiendo algo.

- Puede estar protegiendo una herida de humillación o vergüenza.
- Puede haber aprendido que gritar es la única forma de ser escuchado.
- Tal vez no tiene aún otra estrategia para expresar su necesidad.



¿Cómo acompañarla?

- No reacciones desde el enojo: eso solo activa más a la parte.
- Validá la emoción, incluso si ponés límites a la conducta.

“Veo que estás muy enojado... no está bien pegar, pero quiero entender qué te pasó.”

2. La parte que se esconde

Se cierra, se aísla, no habla. A veces baja la mirada o se encoge.

No siempre es timidez. A veces es una parte **congelada por miedo o vergüenza**.

- Tal vez aprendió que expresar lo que siente no es seguro.
- Puede estar protegiéndose del juicio o la sobreexigencia.
- A veces es una parte muy sensible que necesita más tiempo para confiar.

¿Cómo acompañarla?

- No la apures, ni la obligues a hablar.
- Establecé un vínculo silencioso y confiable.
- Usá frases suaves:

“No tenés que decir nada ahora... pero estoy acá si querés hablar después.”

3. La parte que se exige

Es la que quiere hacer todo bien. Se frustra con facilidad. Tiene miedo de equivocarse.


A veces parece madura, pero por dentro **siente mucha presión.**

- Puede estar intentando complacer para no perder amor.
- Puede haber sido elogiada solo por sus logros y no por su ser.
- A veces aparece en chicos “modelo” que nunca dan problemas... hasta que explotan.

¿Cómo acompañarla?

- Reforzá su valor más allá de lo que hace o logra.
- Mostrale que equivocarse no es peligroso.

“Lo importante no es que te salga perfecto. Lo importante es que te animes.”

 **Recordá: no es el niño entero, es una parte suya**

Lo más importante es recordar que ninguna de estas conductas define al niño.

Son partes que se activan. Y todas **tienen una intención positiva**, incluso si no saben cómo expresarla.

Cuando podés ver más allá del comportamiento, algo cambia.

Vos te sentís más en eje.

Y tu hijo se siente menos solo en lo que le pasa.

Un momento para vos

Ejercicio de reconocimiento

Pensá en las partes que más se activan en tu hijo.

¿Hay alguna que te cuesta aceptar o comprender?

Preguntate:

—¿Qué cree esa parte?


—¿Qué está intentando lograr?

—¿Qué estaría necesitando para sentirse segura?

Y luego preguntate:

—¿Qué parte mía reacciona ante esa parte de mi hijo?

Solo con observarlo ya estás empezando a cambiar la relación.

 **Para cerrar este capítulo...**

No existen niños malos.

Existen partes desbordadas, solas, heridas o confundidas.

Y también existen adultos que, al aprender a mirar desde el Ser, **se convierten en el refugio que esos niños necesitan.**

En el próximo capítulo vamos a hablar de cómo **hablar con esas partes de tu hijo**, sin imponer ni interpretar, sino generando un espacio real de contacto.



Capítulo 6

Cómo hablar con las partes de tu hijo

“No me animé a decirle nada... solo me senté a su lado y le puse una mano en la espalda. Y después de un rato, empezó a contarme todo solo.”

—Una madre, relatando una experiencia

¿Se puede hablar con una parte de un niño?

Sí. Pero no siempre con palabras.

Hablar con una parte de tu hijo puede ser:

- Escucharlo sin interrumpir.
- Acompañarlo sin apurar.
- Nombrar lo que le pasa sin etiquetarlo.
- Darle tiempo. Presencia. Calma.

Y a veces, el lenguaje más poderoso no es el verbal. Es la energía del **Self del adulto** sosteniendo el espacio. Es ese modo tuyo de estar, de mirar, de tocar el hombro sin decir nada, que **invita a la parte del niño a mostrarse sin miedo**.

¿Qué no es hablar con una parte?

No es:

- Hacerle preguntas desde la ansiedad o la urgencia.
- Explicarle “por qué no debería sentirse así.”
- Juzgar o minimizar su emoción (“no es para tanto”, “eso es una pavada”).
- Intentar que entienda algo que ni vos entendés en el momento.

Hablar con una parte requiere **pausar tu propia reacción** y entrar en una escucha real.

Y para eso, primero necesitás reconocer **qué parte tuya quiere “resolver” rápido** y ayudarla a dar un paso atrás.

Entrar en la emoción sin invadir

Las partes de los niños se muestran cuando se sienten a salvo.

Y lo que más las asusta no es el enojo o el castigo. Es **la sensación de no ser entendidas**.

Por eso, antes de “corregir”, podés hacer algo muy distinto:

- **Nombrar lo que ves** sin juicio.
- **Acompañar lo que sentís** sin imponer nada.
- **Preguntar con suavidad**, si el niño lo permite.

Frases como:

“Parece que una parte tuya está muy enojada...”

“¿Querés contarme qué está pasando adentro tuyo?”

“No tenés que hablar si no querés... solo quiero estar con vos un ratito.”

No es una técnica, es una forma de presencia

Esto no es una estrategia para “sacarle la verdad” al niño.

Es una forma de vincularse con lo que le pasa, sin necesidad

de que lo entienda todo.

Lo importante no es que él sepa que tiene partes, sino que **vos lo sepas.**

Y desde ahí, estés.

Cuando vos podés hablar con una parte sin miedo, sin juicio y sin ansiedad, **tu hijo aprende que no está solo en lo que siente.**

Un momento para vos

Ejercicio de práctica interior

Pensá en una parte de tu hijo que te cuesta acompañar (una que se enoja mucho, que llora, que no responde...).

Cerrá los ojos.

Preguntate:

—¿Qué parte mía se activa ante esa parte suya?


—¿Qué teme esa parte mía? ¿Qué necesita?

Ahora, imaginá que podés mirar a esa parte del niño desde tu Ser.

¿Qué te surge decirle?

¿Qué gesto podrías ofrecerle sin palabras?

¿Qué espacio necesita para aparecer con más confianza?

 **Para cerrar este capítulo...**

Hablar con una parte no siempre es hablar.

A veces es respirar cerca.

A veces es quedarse.

A veces es no entender, pero no huir.

Y cuando lográs eso, incluso sin resultados visibles, **el vínculo cambia.**

Porque tu hijo empieza a registrar una nueva posibilidad:

“Puedo sentirme así... y no estoy solo.”

En el próximo capítulo vamos a explorar cómo **cultivar esa presencia interna** desde tu propio Ser, para que no tengas que forzar la calma, sino habitarla.



Capítulo 7

Mi Self como refugio seguro

“Cuando respiro y me conecto, me doy cuenta de que puedo estar con mi hijo sin tener que resolver todo. Solo estar... y eso ya cambia todo.”

—Una madre en práctica de IFS

¿Qué es el Self?

En el modelo IFS, el Self es **tu centro, tu presencia, tu eje**. Es eso que no necesita controlar ni agradar. No es una parte.

Es **lo que puede escuchar a todas las partes sin dejarse arrastrar.**

Y aunque a veces se nubla, **nunca desaparece.**

El Self no es una postura ideal, ni una personalidad serena. Es **una calidad interna de estar**, disponible en todos nosotros.

Cuando lideramos desde el Self, no lo sabemos todo, pero **podemos estar presentes con lo que hay.**



Estar en el Self no es estar en calma perfecta

A veces confundimos estar en el Self con estar relajados o sin emociones.

Pero no es así.

Podés estar en tu Self y tener emociones.

Podés estar en tu Self y no saber qué decir.

Podés estar en tu Self incluso cuando tus partes están activas... **si las reconocés y no las dejás tomar el mando.**

Estar en el Self no es no sentir.

Es **no estar fusionado con una sola parte.**



Cómo se siente estar en el Self

No hay una receta, pero muchas personas lo describen así:

- Siento más espacio adentro mío.

- No tengo urgencia.
- Escucho sin querer arreglar todo.
- Me siento más abierto, más curioso, más suave.

Y cuando estás en ese lugar, **tu hijo lo nota.**

Aunque no entienda por qué, **su sistema se regula al sentir el tuyo en eje.**

Es como si tu presencia dijera sin palabras:

“Estoy acá. No necesito que cambies para poder estar con vos.”



El Self como refugio

El Self no solo calma a tus partes.

También puede sostener las de tu hijo.

Y no porque lo “controle”, sino porque **ofrece un espacio seguro donde lo que pasa no es una amenaza.**

Ese espacio, ese modo de estar, **es un refugio emocional.**

Y es lo que los niños más necesitan cuando están desbordados:

Alguien que no se asuste de lo que sienten.

Alguien que no reaccione.

Alguien que esté.

Ese alguien sos vos... cuando liderás desde tu Ser.

Un momento para vos

Ejercicio de autoanclaje

Cerrá los ojos y tomá una respiración profunda.

Traé a tu mente una situación difícil reciente con tu hijo.

Preguntate:

—¿Qué partes mías se activaron?

—¿Hubo algún momento en que pude estar desde el Self?

—¿Cómo se sintió ese momento?

Ahora, sin juicio, imaginá cómo sería enfrentar esa misma situación **con un poco más de espacio interno.**

¿Cómo cambiaría tu tono? ¿Tu cuerpo? ¿Tu energía?

No se trata de hacerlo perfecto.

Se trata de practicar ese acceso.

Cada vez que lo hacés, lo fortalecés.

Para cerrar este capítulo...

No sos solo tus partes.

Y tu hijo tampoco.

Ambos tienen dentro suyo algo más grande, más sabio, más compasivo.

Cuando ese “algo” toma el timón, todo cambia.

No porque el problema desaparezca... sino porque **ya no están solos para enfrentarlo.**

En el próximo capítulo vamos a hablar de herramientas simples para cultivar ese espacio interno cada día. No como una técnica más, sino como un hábito de conexión.



Capítulo 8

Rituales, juegos y momentos cotidianos para integrar partes

“Empezamos a hacer ‘el abrazo de las partes’ todas las noches. A veces lo hacemos riéndonos, otras más en silencio. Pero desde que lo hacemos, mi hijo se duerme más

tranquilo.”

—Un papá compartiendo su experiencia

¿Qué significa integrar partes?

Integrar no es eliminar.

No es corregir, ni convencer, ni hacer que “se porten bien”.

Integrar es dar lugar.

Es reconocer que todas las partes tienen algo para decir, algo para proteger, algo que sanar.

Y que el niño pueda sentirse **escuchado, contenido y acompañado** en eso.

Los rituales y momentos cotidianos son una forma **de mantener vivo el vínculo con su sistema interno** sin que eso se vuelva una conversación clínica o forzada.

Pequeñas prácticas, grandes efectos

No necesitás más tiempo. Solo **un cambio en la forma de estar presente.**

Te comparto algunas ideas sencillas que pueden ayudarte a crear espacios de integración emocional en casa.

1. El ritual de cierre del día

Nombre sugerido: *“¿Qué parte estuvo más presente hoy?”*

Antes de dormir, podés preguntar suavemente:

“¿Qué parte tuya apareció más hoy? ¿La enojada, la que se asusta, la que juega, la que cuida...?”

Podés compartir la tuya también:

“Hoy me acompañó mucho una parte que quería todo perfecto... y también una que se sintió cansada.”

No hay que interpretarlo ni resolver nada.

Solo abrir un espacio para que las partes **sean vistas con amor.**



2. El dibujo libre de partes

Un día cualquiera, podés proponer:

“¿Querés dibujar una parte tuya? Puede ser como un personaje, un color, una forma... lo que sientas.”

Esto no solo estimula la creatividad, sino que permite que el niño **externalice lo que siente sin tener que explicarlo.**

Después podés decir:

“Contame si querés quién es, qué hace, qué necesita...”

Y si no quiere hablar, está bien. Lo importante es que sepa que eso también tiene valor.



3. El juego de los personajes internos

Con muñecos, figuras o incluso con piedras, pueden jugar a representar las partes.

Por ejemplo:

“Este es el que se enoja, este el que se asusta, este el que quiere estar solo...”

Es una forma natural de **hablar de lo que pasa adentro sin sentir presión.**

Podés observar, o sumarte al juego con alguna de tus partes también.



4. El abrazo de las partes

Un momento de contacto físico y emocional:

“Vamos a abrazar todas nuestras partes... incluso las que hoy estuvieron confundidas, tristes o un poco gruñonas.”

Podés cerrar los ojos juntos y nombrar con suavidad:

“Hoy abrazo a la parte que lloró, a la que gritó, a la que se rió fuerte...”

Este ritual puede durar apenas un minuto.

Pero su efecto puede durar mucho más.



Un momento para vos

✦ *Ejercicio de conexión espontánea*

Pensá en tu rutina diaria con tu hijo.

¿En qué momentos podrían aparecer gestos como estos sin que suenen raros o forzados?

Elegí uno y visualízalo.

¿Cómo sería hacerlo desde tu Ser?

¿Qué parte tuya podría resistirse... y qué parte tuya se sentiría aliviada al hacerlo?



Para cerrar este capítulo...

Lo más poderoso no siempre es lo más complejo.

Un gesto sencillo, sostenido con amor, puede hacer que una parte del niño que se sentía sola **empiece a confiar**.

Y cuando una parte confía, **todo el sistema cambia**.

En los próximos capítulos vamos a hablar de lo que ocurre cuando vos también necesitás ayuda, o cuando sentís que no podés con todo.

Porque acompañar desde el Ser **no es hacerlo todo solo**.



APÉNDICE 1

Actividades opcionales

Para profundizar la conexión con tus partes y las de tu hijo

Estas actividades son completamente opcionales.

No están para evaluar ni corregir, sino para acompañarte a mirar hacia adentro con curiosidad y ternura.

Si una te resuena, probala. Si otra no te llama, dejala pasar.

Podés hacerlas a solas o compartirlas con tu hijo, según el momento.



1. Diario de partes (versión adulto)

Podés usar un cuaderno o cualquier hoja suelta. Escribí la fecha y completá:

- **¿Qué parte estuvo más presente hoy en mí?**
(¿Qué sentía? ¿Qué pensaba? ¿Qué hizo?)
- **¿Qué intentaba proteger o lograr esa parte?**
(¿Qué temía? ¿Qué buscaba evitar?)
- **¿Pude escucharla sin fusionarme con ella?**
(¿Desde el Ser o desde otra parte?)
- **¿Qué parte apareció después?**
(¿Crítica, culpable, agotada, reflexiva...?)

- ¿Qué me gustaría decirle hoy a esa parte?
-


2. Diario de partes compartido (versión niño)

Una vez a la semana, podés proponer este jueguito:

“Hoy vamos a elegir una parte que estuvo con nosotros en el día...”

Podés preguntar (si el niño quiere compartir):

- ¿Cómo era esa parte? ¿Grande, chiquita? ¿Fuerte, suave?
- ¿Qué hizo o qué sintió?
- ¿Querés dibujarla o ponerle un nombre?
- ¿Qué cree esa parte?
- ¿Qué le gustaría decir?

 Consejo: No forces las respuestas. Si no sabe o no quiere, también está bien. El vínculo se crea igual.

3. Mapa visual de partes

Creá un mapa con papel y colores. Dibujá:

- Tu Self en el centro (puede ser una flor, un sol, una figura humana...).

- Alrededor, ubicá tus partes más frecuentes con formas o íconos.
- Mostrá si están cerca, lejos, si hablan fuerte o bajito.

Podés repetirlo cada tanto y ver cómo cambia con el tiempo.

4. Diálogo entre partes

Elegí dos partes que suelen chocar entre sí (por ejemplo: la parte que se exige y la que quiere descansar).

Escribí o representá un diálogo como si fueran personajes distintos:

- Parte A: “Yo necesito que hagas más cosas, no te podés quedar quieto.”
- Parte B: “Yo solo quiero descansar. Estoy cansada de la presión.”

Luego, desde tu Self, podés escribir:

“Los escucho a los dos. Quiero que sepan que no están solos, y que puedo ayudarlos a llevarse mejor.”

5. Caja de partes

Podés usar una caja pequeña y, cada vez que identifiques una parte, guardar algo que la represente:

- Un papel con su nombre.

- Un dibujo.
- Una frase que dice esa parte.
- Una piedra, muñeco o símbolo.

Con el tiempo, vas a tener una pequeña colección de tus partes... y eso te va a ayudar a conocerlas y reconocerlas con más naturalidad.

6. Preguntas que podés hacer(te)

- ¿Qué parte mía aparece cuando mi hijo se frustra?
- ¿Qué partes suelen liderar mis días?
- ¿Hay alguna parte que esté cansada de “cuidar todo”?
- ¿Qué parte de mi hijo me toca una herida antigua?
- ¿Qué parte mía podría cuidar mejor a las demás?

Diario de Part

Qué parte estuvo más presente hoy en mí?



Qué intentaba proteger o lograr esa parte?

Qué parte estuvo más presente hoy en vos?

Querés dibujarla o ponerle un nombre?



Qué te gustaría decirle hoy a esa parte?



APÉNDICE 2

Frases para identificar y hablar con las partes

Modo adulto y modo niño — afirmaciones útiles y compasivas



MODO ADULTO (para hablarte a vos mismo)

Estas frases pueden ayudarte a reconocer una parte, desidentificarte de ella y generar espacio interno desde el Self.

- “Esta es solo una parte de mí, no soy todo yo.”
 - “Esta parte está tratando de ayudarme, aunque no sepa cómo.”
 - “Puedo escuchar esta parte sin dejar que tome el control.”
 - “Mi Ser puede acompañar esta parte con calma.”
 - “No necesito pelear con lo que siento, puedo estar presente.”
 - “Agradezco a esta parte por su esfuerzo, aunque me duela.”
 - “Esta parte no está sola, estoy acá con ella.”
-

MODO NIÑO (para hablarle a tu hijo desde el Ser)

Estas frases invitan a tu hijo a reconocer lo que siente sin juicio, a confiar y a expresarse con más libertad. También le enseñan, de forma implícita, que tener partes es algo normal y digno de cuidado.

Cuando una parte está muy activa:

- “Parece que una parte tuya está muy enojada. ¿Querés contarme qué le pasó?”
- “¿Querés que la abracemos juntos o la dejamos un ratito en paz?”
- “A veces, cuando una parte grita, es porque se siente sola o asustada... ¿te pasó eso?”

Cuando una parte se cierra:

- “No tenés que decir nada si no querés. Estoy acá igual.”
- “¿Querés dibujar cómo se siente esa parte en vez de hablar?”
- “A veces una parte no sabe cómo contar lo que le pasa, y está bien.”

Cuando aparece la culpa o la autocrítica:

- “¿Querés que hablemos con esa parte que piensa que hizo todo mal?”

- “Esa parte también merece un poco de cariño. ¿Te gustaría decirle algo lindo?”
- “No hay partes malas. Todas intentan ayudarte, aunque se equivoquen.”

Para cerrar el día:

- “¿Qué parte estuvo más presente hoy? ¿Quieres abrazarla antes de dormir?”
- “Hasta la parte que se equivocó merece descanso. ¿La dejamos dormir también?”

Consejo final

No hace falta usar estas frases al pie de la letra.

Son solo ejemplos.

Lo más importante es **el lugar interno desde donde las decís.**

Si vienen desde el juicio o la urgencia, se sienten distintas.

Pero si vienen desde tu Ser, tu hijo las va a reconocer...

aunque no entienda por qué.

Frases para identificar y hablar con las partes

(en modo niño y modo adulto — afirmaciones útiles y compasivas)



MODO ADULTO

(para hablarte a vos mismo)

- Esta es solo una parte de mí, no soy todo yo.
- Esta parte está tratando de ayudarme, aunque no sepa cómo.
- Puedo escuchar esta parte sin dejar que tome el control.
- Mi Ser puede acompañar esta parte con calma.
- No necesito pelear con lo que siento, puedo estar presente.
- Agradezco a esta parte por su esfuerzo, aunque me duela.
- Esta parte no está sola, estoy acá con ella.

🔍 Cuando aparece la culpa o la atocritica

- ¿Quieres que hablemos con esa parte que piensa que hizo todo mal?
- Esa parte también merece un poco de cariño. ¿Te gustaría decirle algo?



MODO NIÑO

(para hablarle a tu hijo desde el Ser)

🔥 Cuando una parte está muy activa:

- Parece que una parte tuya está muy enojada. ¿Quieres contarme que le paco?
- ¿Quieres que la abracemos juntos o la dejamos un ratito en paz?
- A veces, cuando una parte grita, es porque se siente sola o asustada... ¿te pasó eso?

🔒 Cuando una parte se cierra

- No tenés que decir nada si no querés. Estoy acá igual.
- ¿Quieres dibujar cómo se siente esa parte en vez de hablar?
- A veces una parte no sabe cómo contar lo que le pasa, y está bien.

🌙 Para cerrar el día

- ¿Que parte estuvo más presente hoy? ¿Quieres abrazarla antes de dormir?

(modo niño)

**¿Qué parte
necesita
atención?**

(modo niño)

**Podés probar
hablar con
una parte mía.**

(modo niño)

**¿A qué parte
quiero
escuchar?**

(modo adulto)

**Voy a respirar y
dar espacio
a mis partes.**

(modo niño)

**¿Qué ayudaría
a esta parte?**

(modo niño)

**Creo que esa
parte te
necesita.**

(modo niño)

**Todo lo que
sienta esta parte
está bien.**

(modo adulto)

**Escucho a esta
parte que
duele.**



ANEXO 3

Recomendaciones para profundizar

Libros, autores y recursos para seguir explorando el trabajo con partes en niños y adultos

1. Para madres, padres y cuidadores

◆ *Todos tenemos partes*

Autora: Lois Ehrmann

Una guía para adultos que quieren entender su propio sistema interno y acompañar a sus hijos desde una mirada compasiva. Aunque el formato puede sentirse técnico en algunos tramos, contiene reflexiones valiosas y ejercicios que vale la pena adaptar.

◆ *Los niños, los padres y todos tenemos partes*

Autora: Lois Ehrmann

Un cuento ilustrado para trabajar el mundo interno con niños. La propuesta incluye actividades, historias y ejemplos. Puede sentirse denso o complejo para algunas edades, pero es un buen punto de partida para quienes deseen adaptar sus propios recursos desde esta inspiración.

2. Para profesionales y terapeutas

◆ ***Internal Family Systems Therapy with Children***

Autora: Lisa Spiegel

Un texto profundo y clínico, con enfoque en terapia individual con niños. Aporta recursos somáticos, juegos, metáforas y estrategias para integrar el trabajo con partes a la práctica profesional. Muy útil para terapeutas con formación previa en IFS.

◆ ***IFS Therapy – Second Edition***

Autor: Richard C. Schwartz

La base teórica del modelo, con lenguaje accesible pero riguroso. Incluye las actualizaciones del modelo y es ideal para comprender en profundidad cómo funcionan las partes y el Self en adultos.

◆ ***No hay partes malas***

Autor: Richard C. Schwartz

Un libro dirigido a público general que introduce IFS de manera amable, honesta y profundamente humana. Ideal para empezar el camino personal con este enfoque.

✿ **3. Otros recursos recomendados**

- **Web oficial del modelo IFS:** <https://ifs-institute.com>
Para información sobre formaciones oficiales, artículos, webinars y directorio de terapeutas.

- **Página de Richard Schwartz:**
<https://www.richardschwartzphd.com>
 - **Escala del Self (IFS Scale):** <https://ifs-scale.com>
Una herramienta de autoevaluación útil para explorar el acceso al Self y la relación con las partes. Disponible también en español.
-

Recomendación final

Estos libros y recursos son mapas, no caminos.

Usalos para inspirarte, no para exigirte.

Lo más importante sigue siendo **tu propia vivencia interna y tu forma única de estar presente con tu hijo desde el Ser.**



Estructura del libro

INTRODUCCIÓN

- ¿Por qué este libro?
 - ¿Qué significa “tener partes”?
 - ¿Por qué entenderte a vos mismo/a es el primer paso para acompañar a tu hijo?
 - Cómo usar este libro (para leer de corrido o por secciones; se complementa con actividades opcionales)
-



PARTE I – *Entenderme para acompañar*

1. Yo también tengo partes

- Ejemplos cotidianos de partes en acción.
- Introducción a los gerentes y bomberos.
- El Self: no como algo ideal, sino como algo real y accesible.

2. Lo que mis partes quieren proteger

- Cómo se forma una parte.
- Cargas y heridas invisibles que arrastramos.

- Ejercicio de observación: una parte protectora activa cuando crío.

3. Cuando mi hijo activa mis partes

- Cómo los niños “tocan botones” de nuestras historias.
 - Diferenciar la reacción automática de la respuesta consciente.
 - Ejercicio breve: mapa emocional ante un conflicto reciente con tu hijo.
-

PARTE II – *Ver a tu hijo con nuevos ojos*

4. Tu hijo también tiene partes

- Cómo se ven las partes en los chicos (con ejemplos).
- Lo que parece un “capricho” o “rebeldía” como intento de protección.
- El valor de descubrir la intención positiva.

5. El niño que explota, se esconde o se exige demasiado

- Tipos comunes de partes infantiles: la parte que llora mucho, la que se porta mal, la que no quiere ir a la escuela, etc.
- Qué hacer y qué no hacer (sin sermones ni castigos).

6. Cómo hablar con las partes de tu hijo

- Qué frases ayudan a que se abra.
 - Qué hacer si no responde o no sabe.
 - Cuándo intervenir, cuándo esperar, cuándo pedir ayuda.
-

PARTE III – *Crear un vínculo guiado por el Ser*


7. Mi Self como refugio seguro



- Qué es estar en el Ser como padre/madre.
- No se trata de ser perfecto, sino de estar presente.
- Claves para volver al eje.

8. Rituales, juegos y momentos cotidianos para integrar partes

- Cómo convertir conflictos en oportunidades de conexión.
 - Mini rutinas de conexión diaria (sin que sean otra exigencia).
 - Crear un lenguaje común sobre las partes en casa.
-

APÉNDICES

-  **Actividades opcionales** (breves ejercicios, plantilla de diario de partes, etc.)

-  **Frases para identificar y hablar con las partes**
(en modo niño y modo adulto — afirmaciones útiles y compasivas)
 -  **Recomendaciones para profundizar** (incluyendo los libros de Lisa y Lois)
-

Reflexión final: “Tu hijo no necesita que seas perfecto. Necesita que te conozcas, que te cuides y que puedas mirarlo con nuevos ojos.”

www.serlibre.uy