



Lic. Gisell Martinez

A network diagram with various sized circular nodes connected by thin lines. The nodes are colored in shades of blue and orange, and the lines are thin and light-colored. The diagram is spread across the background of the cover.

DESCONECTADOS BAJO EL MISMO TECHO.

EL REGALO DE LA CONEXIÓN.
GUÍA PARA PADRES.

Índice

1. Introducción

2. La mesa donde todos estamos, y nadie está

3. Porqué pasa esto

- La sobrecarga de estímulos
- El lugar de las pantallas en la vida de los chicos
- Rutinas que organizan pero no vinculan
- El peso de lo vincular frente al consumo

4. Antes de conectar con otros, hay que conectar con uno mismo

- Dos frases para reflexionar
- Preguntas para empezar por uno mismo

5. Qué es "ser familia" más allá de la convivencia

6. Construir un hogar cálido: el lugar al que todos queremos volver

7. Una invitación a la reflexión

8. Un regalo para seguir reflexionando

9. Sobre mí

INTRODUCCIÓN:

La mesa donde todos estamos, y **nadie** está

Es una escena tan común que casi ya no la vemos: la familia sentada alrededor de la mesa, cada uno con su pantalla, un «¿cómo te fue?» que se responde con un monosílabo y un silencio que antes era el ruido de las risas.

Si te reconoces en esa imagen, quiero decirte algo antes de seguir: **no significa que hayas fracasado**. Significa que sos parte de una época particular, **la primera en la historia en la que convivir bajo el mismo techo ya no garantiza estar en contacto real con el otro**.

Las familias de hoy no son iguales a las de hace diez años. Los ritmos laborales cambiaron, las exigencias son otras y, por lo general, ambos padres deben salir a trabajar. Esto hace que el tiempo compartido con los hijos se reduzca, interpelándonos no solo en la cantidad, sino fundamentalmente en la calidad.

- ❏ Esta guía no busca darte un programa de siete pasos ni una fórmula mágica. Busca algo mucho más honesto: invitarte a mirar de nuevo qué significa ser familia y, desde ahí, empezar a construir —o reconstruir— un hogar al que tus hijos quieran volver.



¿Por qué pasa esto?

Comprender es el primer paso para transformar .

Antes de buscar soluciones, vale la pena entender el fenómeno. Como dice Marian Rojas, «comprender es aliviar». No para justificarnos, sino para sacarnos la culpa de encima: esto no es un fracaso exclusivamente tuyo. Es un problema de época.

Pero ojo: que sea un problema de época no te convierte en una víctima pasiva sin salida. **Dentro tuyo sigue habitando la libertad de elegir.**

La sobrecarga de estímulos

Los adultos llegamos a casa después de un día entero atravesado por decisiones, pantallas, mensajes y demandas invisibles. La atención es un recurso limitado; cuando la quemamos entera afuera, lo que llega al hogar es el resto.

Las pantallas en la vida de los chicos

Para los niños y adolescentes de hoy, el uso de pantallas no es un simple entretenimiento. Es el espacio donde muchas veces van a buscar validación, identidad y un sentido de pertenencia.

Rutinas que organizan pero no vinculan

Muchas familias tienen una logística perfecta, pero un vacío enorme de espacio real de encuentro. La organización no es enemiga del vínculo, pero tampoco lo reemplaza jamás.

El peso de lo vincular frente al consumo

Lo que constituye y estructura a un chico no es el tiempo bruto compartido, sino la **calidad de esa presencia**: saberse mirado, escuchado y aceptado tal cual es.

EL CORAZÓN DE ESTA GUÍA

El corazón de esta guía

La reconexión empieza adentro



La idea más importante

No se puede ofrecer lo que no se tiene. Un adulto agotado, disperso o desconectado de su propio mundo interior difícilmente puede ofrecer una conexión genuina a otro, por más que lo desee con toda el alma.

Antes de conectar con otros, hay que *conectar con uno mismo..*

Esta es, quizás, la idea más importante de todo este material: **la reconexión familiar no es, en primer lugar, una técnica que se aplica a los hijos. Es un trabajo que empieza puertas adentro del adulto.**

Cuando llegamos a casa cargados —de exigencias, de cansancio, de nuestras propias heridas sin procesar— es habitual que la energía que nos queda para nuestros hijos sea la sobrante, no la mejor.

Dos frases para reflexionar

«El valor de la vida no está en su duración, sino en su donación. No eres importante por cuánto tiempo vives, sino por cuán efectivo eres con el tiempo que se te ha dado.»

MYLES MUNROE

«La mayor tragedia en la vida no es la muerte, sino una vida que nunca realizó su máximo potencial; una vida atrapada en prioridades equivocadas que consume los días sin dejar legado.»

En español de todos los días: ¿en qué estás gastando tus horas hoy? el tiempo es vida... y la vida es una.

Preguntas para empezar por uno mismo..

Antes de pensar cómo mejorar el vínculo con tus hijos, te propongo detenerte en estas preguntas. No hace falta responderlas todas ahora; alcanza con dejarlas resonando:

1. ¿Desde qué lugar emocional llego a mi casa la mayoría de los días: cansancio, tensión, alivio, ansiedad?

2. ¿Qué modelo de vínculo familiar viví yo de chico? ¿Qué de eso repito sin darme cuenta, y qué me gustaría transformar?

3. Cuando estoy con mis hijos, ¿estoy realmente ahí, o estoy "estando" mientras la cabeza sigue en otro lado?

4. ¿Qué necesito yo —descanso, espacio, ayuda, contención— para poder ofrecer algo genuino a mi familia?

Ninguna de estas preguntas busca generar culpa. La culpa paraliza; tener conciencia nos da oportunidad de cambiar.

UN CAMBIO DE MIRADA

Un cambio de mirada

Convivir y vincularse no son lo mismo



Qué es "ser familia" más allá de la convivencia

Convivir y vincularse no son lo mismo.

Se puede compartir una dirección, una mesa, un apellido, y sin embargo no estar verdaderamente vinculados.

Ser familia es menos una cuestión de horarios compartidos, y más una cuestión de saberse aceptado de modo incondicional en ese lugar.

Pensemos en "hogar" no como una dirección postal, sino como una sensación: la certeza de que hay un lugar en el mundo donde no hace falta rendir examen para ser querido. Esa certeza no se construye con grandes gestos, sino con la acumulación silenciosa de miles de pequeños momentos.

Todo lo que un chico va a necesitar después para construir amistades, parejas y comunidad, lo aprende primero —o no lo aprende— dentro de su familia. Ahí se forma la primera idea de lo que significa confiar, de lo que significa ser escuchado.





EL MÉTODO CENTRAL

El método central

Cuatro pilares para un hogar cálido y un plus de neurociencia.

Construir un hogar cálido: el lugar al que todos queremos volver

Un hogar cálido no se decreta: se construye con prácticas sostenidas en el tiempo.

cuatro pilares

cuatro formas de estar que, sostenidas con constancia, transforman de a poco el clima de una casa.

1. Disponibilidad emocional

No se trata de la cantidad de horas, sino de la calidad de la atención. Diez minutos de atención plena construyen más vínculo que dos horas de estar "presente" con la cabeza en otro lado.

2. Espacios sin agenda

Hace falta también el tiempo que no busca nada: jugar sin propósito, caminar sin destino, quedarse en silencio compartiendo el mismo sillón.

3. Validación antes que corrección

Cuando un hijo trae una emoción —enojo, miedo, tristeza— la primera respuesta que necesita no es la corrección, sino sentirse escuchado.

4. Costumbres pequeñas y sostenidas

No hace falta un gran viaje familiar para construir identidad de familia. Lo que le da fuerza a estas costumbres no es su tamaño, **sino su repetición.**

Lo que dice la neurociencia

Cada vez que repetís un pequeño hábito familiar, tu cerebro —y el de tus hijos— está literalmente cambiando.

Neuroplasticidad

El cerebro se moldea con la experiencia repetida. Cada vez que una familia comparte un momento cotidiano —una cena, un abrazo de bienvenida, una rutina de lectura— se refuerzan circuitos neurales asociados a la seguridad y el vínculo.

Dopamina y anticipación

Las costumbres predecibles generan anticipación placentera. El cerebro libera dopamina no solo al vivir el momento, sino al anticiparlo. Un ritual familiar simple se convierte en una fuente de placer genuino y regulación emocional.

Nuevos caminos neurales

Nunca es tarde para crear nuevos hábitos. La neurociencia confirma que el cerebro adulto también es plástico: cada decisión repetida de estar presente, escuchar o compartir un momento, construye nuevas rutas de conexión —dentro del cerebro y dentro de la familia.

No hace falta un gran gesto. Hace falta el mismo gesto pequeño, muchas veces.

Una invitación a la reflexión

No te voy a dejar un plan de siete días. Te voy a dejar, en cambio, algo que dura más: unas preguntas para que las lleves con vos, para que vuelvas a ellas en distintos momentos.

«¿Qué tipo de hogar quiero construir para mis hijos, más allá de lo que la rutina me permite hoy?»

«¿Qué recibí yo de mi propia familia que quiero conservar? ¿Qué quiero, en cambio, transformar?»

«¿Cuál es la primera cosa —pequeña, concreta— que podría cambiar en mí, antes de pedirle algo a mis hijos?»

«Si mis hijos, de grandes, tuvieran que describir en una palabra cómo se sintieron en esta casa, ¿cuál me gustaría que fuera esa palabra?»

Fuimos hechos para relacionarnos, para ser en comunidad.

Un regalo para seguir reflexionando

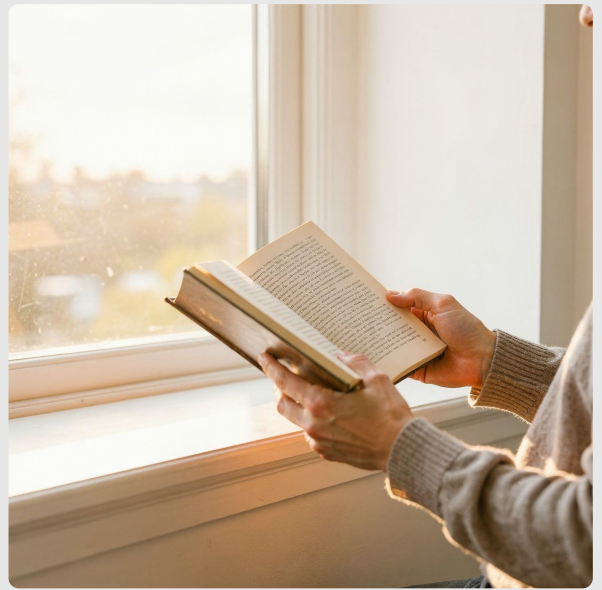
Un autor especialista en familia, Rafael Hurtado, desarrolló el pensamiento de Rafael Alvira, que describe con gran claridad la riqueza de la vida familiar y sus dos funciones fundamentales: la educación y la intimidad.

«La educación es algo más que pasar conocimientos o experiencias a la siguiente generación: es transmitir un espíritu. [...] ¿cuál es el principal espíritu que hemos de transmitir a nuestros seres queridos en familia? Sin lugar a dudas, hemos de repetir hasta el cansancio: **es bueno que estés acá.** [...] Si la educación del ser humano presupone la frase 'es bueno que estés aquí', la intimidad añade: **'es bueno que vuelvas'.**»

— Hurtado (2023)

Gracias por tomarte este tiempo para vos y para tu familia. Reconectar no es un evento que sucede una vez: es una práctica que se elige, una y otra vez, en las decisiones pequeñas de cada día. *Con cariño, Gisell.*

Si este material te acompañó, me encantaría seguir caminando junto a vos. Contame cómo te fue.



Sobre mí



Gisell Martínez



Hace más de nueve años acompaño a familias, adultos y niños. Mi mirada no está puesta en buscar diagnósticos, sino en abrazar los procesos humanos tal cual son y favorecer la expresión y la salud emocional en los vínculos. Mi trabajo combina el dinamismo del coaching ontológico, la expertise de la Musicoterapia como herramienta que facilita la escucha y la expresión, y una mirada profesional puesta en la dinámica familiar, siempre con el mismo propósito: ayudar a que los hogares vuelvan a ser un lugar de encuentro real entre quienes los habitan.

Este ebook nace de esa misma convicción: que reconectar no es una técnica que se aplica una vez, sino una decisión que se toma —y se vuelve a tomar— todos los días.



- 📷 Instagram: **@licgisellmartinez**
- 🌐 Web: **musicoterapiagm.com/home**