

Guía para padres y tutores para iniciar a su hijo en la terapia EMDR





Guía para padres y tutores para iniciar a su hijo en la terapia EMDR

Copyright © 2025 EMDR para niños

Reservados todos los derechos.

Spark All Wellness Inc. es el propietario de EMDR para niños

www.emdrforkids.com

Estimados padres y tutores



Estimado padre o tutor:

Bienvenidos. Nos alegra mucho que estén aquí.
Ayudar a su hijo significa que ya estás cerca de ofrecerle consuelo, apoyo y cuidado,
y hacerle saber que siempre estás ahí.

Si su hijo se siente estancado o abrumado por dentro, o las emociones parecen difíciles de controlar u ocultar, EMDR puede ayudarlo a comenzar a sanar, a darle sentido a los grandes sentimientos.

Las herramientas que encontrarás aquí son suaves y amables.

Hecho pensando en la curación de su hijo.

Apoyan la regulación emocional, la conexión y el juego, y pueden prepararlos para EMDR de una manera enriquecedora.

Encontrarás formas de calmarte, de hablar, de dibujar...

Generar confianza y seguridad, base de todo.

Cuando exploran estas herramientas juntos como equipo, ayudan a que sus corazones sanen y a que su confianza brille.

La curación lleva tiempo, fluye y se dobla, pero comienza con la conexión, y tú eres donde eso comienza.

Así que tómate tu tiempo, sigue el ejemplo de tu hijo. Estás sembrando esperanza, cuidado y el valor que necesita.

Con calidez, Eyesic y Eyela EMDR para niños



¿Qué es la terapia EMDR?



¡Hola desde Eyesic y Eyela!



¡Hola! Somos Eyesic y Eyela, los gemelos EMDR, y nos encanta ayudar a niños y padres a comprender cómo sus cerebros y cuerpos se recuperan de situaciones difíciles.

EMDR significa Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (¡uf, palabras complicadas, ya lo sabemos!). Pero en realidad, es una terapia especial que ayuda a niños y adultos a sentirse mejor después de una experiencia aterradora, estresante o confusa.

A veces, cuando las cosas son demasiado grandes o perturbadoras, nuestro cerebro no sabe dónde ubicarlas. Es como si el recuerdo se quedara atascado en nuestro corazón, cuerpo o cerebro, y se manifestara como preocupación, ira, tristeza o incluso reacciones intensas que no comprendemos. ¡Ahí es donde entra en juego

EMDR!

¿Cómo funciona EMDR?

Cuando sucede algo difícil y se "atasca", EMDR ayuda al cerebro y al cuerpo de su hijo a saber: "Oye, eso fue entonces y ahora estoy a salvo".

Durante la terapia EMDR, un terapeuta ayuda a su hijo a centrarse suavemente en pensamientos, sentimientos o recuerdos perturbadores (¡pero no por mucho tiempo!) mientras utiliza algo llamado estimulación bilateral (que es solo una forma elegante de decir "movimiento de ida y vuelta").

Podría verse así:

- Moviendo los ojos de un lado a otro
- Golpear las manos o las rodillas
- Pies marchando en el mismo lugar
- Escuchar sonidos de ida y vuelta
- O sostener pequeños zumbadores

¿En qué puede ayudar EMDR?

Hemos visto que EMDR ayuda a niños (¡y adultos!) a sentirse más fuertes, valientes y tranquilos. EMDR se utiliza para muchas cosas, como:

- Preocupaciones y ansiedad
- Problemas para dormir
- Grandes sentimientos o crisis
- Sentirse triste o estancado
- Dolor que no desaparece
- Recuerdos aterradores o traumas
- Duelo y pérdida
- Estrés por problemas médicos
- Problemas en la escuela o con los amigos.
- ¡Y mucho más!



Cómo elegir al terapeuta infantil adecuado



¡Hola adultos!

¡Soy Eyela y estoy aquí para ayudarte a encontrar el terapeuta EMDR ideal para tu hijo!

Al buscar un terapeuta EMDR para niños, tenga en cuenta lo siguiente:

- Experiencia con niños: Realmente deben saber cómo trabajar con niños (no solo con adultos!) y comprender cómo los niños piensan, sienten, juegan y se expresan.
- Juguetón y cálido: un terapeuta amigable con los niños utiliza juegos, arte, juego y creatividad para ayudar a que su hijo se sienta seguro y comprometido en el proceso.
- Capacitado en EMDR: asegúrese de que estén capacitados (no certificados!) en EMDR e idealmente tengan capacitación adicional en el uso de EMDR con niños y adolescentes.
- Informado sobre el trauma: deben avanzar al ritmo de su hijo, explicar las cosas de una manera adaptada a él y centrarse en la seguridad y la confianza.
- Colabora con los tutores: los mejores terapeutas de EMDR lo incluyen en el camino y ayudan a construir un apego más fuerte y una correulación entre usted y su hijo.
- El terapeuta adecuado hará que su hijo se sienta visto, apoyado y un poco más valiente en cada paso del camino.

¡Lo puedes lograr y te apoyamos!

Con gratitud, Eyela



LA TERAPIA EMDR AYUDA CON...



ACOSO
ESCOLAR



PROBLEMAS
MÉDICOS



ANSIEDAD Y
PREOCUPACIONES



PESADILLAS



TRISTEZA



PROBLEMAS DE
ALIMENTACIÓN



PROBLEMAS DE
IRA



PROBLEMAS PARA
DORMIR



PADRES
DIVORCIÁNDOSE



PERDER UNA PERSONA O
MASCOTA



EXPERIMENTANDO DESASTRES
NATURALES



MUDARSE A UN NUEVO PAÍS



PADRES DISCUTIENDO Y PELEANDO



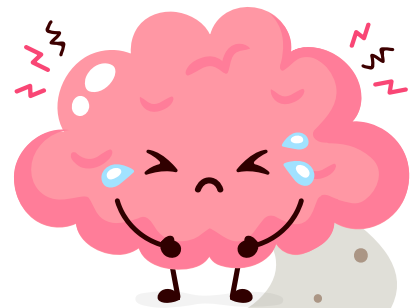
EXPERIMENTAR ABUSO (FÍSICO,
EMOCIONAL, SEXUAL) O NEGLIGENCIA



TESTIGO DE LA
VIOLENCIA



¡Y MUCHO
MÁS!



Versión infantil de 8 fases



FASE 1: HISTORIA Y OBJETIVOS

DURANTE LA FASE 1 DE EMDR, COMPARTES TU HISTORIA Y DESCUBRES QUÉ ASPECTOS TE ESTÁN CAUSANDO PROBLEMAS. UNA VEZ QUE IDENTIFICAS LOS PROBLEMAS QUE TE GUSTARÍA ABORDAR, TRABAJAS CON TU TERAPEUTA DE EMDR PARA ESTABLECER OBJETIVOS QUE TE AYUDEN A ABORDARLOS.

DURANTE LA FASE 2, TRABAJARÁS PARA GENERAR CONFIANZA CON TU TERAPEUTA EMDR Y APRENDERÁS LOS FUNDAMENTOS DE SU FUNCIONAMIENTO. TAMBIÉN APRENDERÁS NUEVAS HABILIDADES PARA CALMARTE Y AFRONTAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS INCÓMODOS QUE PUEDAN SURGIR DURANTE LA TERAPIA EMDR.

FASE 2: PREPARÁNDOS

FASE 3: ACTIVANDO OBJETIVOS

EN LA FASE 3, TRABAJA CON SU TERAPEUTA PARA IDENTIFICAR (1) UN PROBLEMA OBJETIVO, (2) UNA IMAGEN QUE LE VIENE A LA MENTE CUANDO PIENSA EN EL PROBLEMA, (3) PENSAMIENTOS POCO ÚTILES, (4) PENSAMIENTOS ÚTILES, (5) QUÉ TAN VERDADERO SE SIENTE EL PENSAMIENTO ÚTIL, (6) LAS EMOCIONES QUE SIENTE, (7) QUÉ TAN ESTRESADO LE HACE SENTIR ESTE PROBLEMA Y (8) DÓNDE SIENTE EL ESTRÉS EN SU CUERPO.

EN LA FASE 4, TE CONCENTRAS EN EL PROBLEMA OBJETIVO MIENTRAS REALIZAS ALGÚN TIPO DE MOVIMIENTO DE IDA Y VUELTA CON TU TERAPEUTA EMDR. ESTOS MOVIMIENTOS PUEDEN INCLUIR MOVER LOS OJOS, DAR GOLPECITOS CON LAS MANOS, DIBUJAR, BAILAR ¡Y MUCHO MÁS! EL OBJETIVO DE LA FASE 4 ES AYUDARTE A MOVERTE Y LIBERARTE DEL ESTRÉS DEL PROBLEMA OBJETIVO DE TU CUERPO, CORAZÓN Y MENTE.

FASE 4: DESCARGANDO EL ESTRÉS

FASE 5: FORTALECIENDO LO POSITIVO

LA FASE 5 CONSISTE EN ENFOCARTE EN FORTALECER TUS PENSAMIENTOS POSITIVOS Y SALUDABLES PARA QUE, CADA VEZ QUE RECUERDES O PIENSES EN TU PROBLEMA OBJETIVO EN EL FUTURO, NO TE SIENTAS ESTRESADO. POR EJEMPLO, EN LUGAR DE PENSAR: "NO ESTOY A SALVO", PENSARÁS: "¡AHORA ESTOY A SALVO!".

EN LA FASE 6, TRABAJARÁS CON TU TERAPEUTA EMDR PARA LIBERAR CUALQUIER RECUERDO NEGATIVO QUE ESTÉ ATASCADO EN TU CUERPO. SI NOTAS ALGUNA SENSACIÓN INCÓMODA, SE LO HARÁS SABER A TU TERAPEUTA EMDR PARA QUE PUEDAS SEGUIR CON LOS MOVIMIENTOS DE IDA Y VUELTA PARA LIBERAR EL ESTRÉS DE TU CUERPO.

FASE 6: AUMENTAR LA CONCIENCIA CORPORAL

FASE 7: ACABADO Y FINALIZACIÓN

TODAS LAS SESIONES DE EMDR TERMINAN DE LA MISMA MANERA: CON ALGO RELAJANTE O DIVERTIDO. SU TERAPEUTA TAMBIÉN LE EXPLICARÁ QUÉ ESPERAR ENTRE SESIONES.



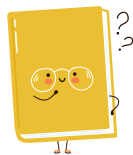
AL COMIENZO DE CADA SESIÓN DE EMDR, SU TERAPEUTA EVALUARÁ SI SU PROBLEMA HA MEJORADO O EMPEORADO DESDE LA ÚLTIMA SESIÓN, INCLUYENDO CUALQUIER DESENCADENANTE QUE HAYA SURGIDO. VERÁ SI SU PROBLEMA OBJETIVO SE HA RESUELTO O HABLARÁ SOBRE ASPECTOS EN LOS QUE AÚN NECESITA TRABAJAR.

FASE 8: REVISANDO Y REVISANDO

Versión para adultos de 8 fases



Fase 1:
Mi historia y mis metas



Durante la primera fase de la terapia EMDR, usted y su hijo compartirán su historia con un terapeuta EMDR para identificar qué aspectos de la misma le están causando problemas. Una vez que su hijo determine los problemas que desea abordar, trabajarán con su terapeuta EMDR para establecer objetivos que le ayuden a abordarlos.

Fase 2:
Preparándose



Durante la segunda fase, usted y su hijo/a trabajarán para generar confianza con un/a terapeuta EMDR y aprenderán los fundamentos de su funcionamiento. Puede explicarle con más detalle la terapia EMDR y ayudarlo a practicar nuevas habilidades para calmarse y afrontar la situación, preparándose para las emociones y sentimientos incómodos que puedan surgir durante la terapia EMDR.

Fase 3:
Activación de objetivos



En la tercera fase de la terapia EMDR, el terapeuta EMDR de su hijo le ayudará a identificar: 1) un problema objetivo, 2) una imagen, 3) un pensamiento negativo, 4) un pensamiento positivo, 5) ¿Qué tan cierto se siente el pensamiento positivo?, 6) Emociones y sentimientos, 7) ¿Qué tan estresado le produce este problema?, y 8) ¿En qué parte del cuerpo siente el estrés?

Fase 4:
Reducir el estrés



En la fase cuatro, te concentrarás en el problema objetivo mientras realizas algún tipo de intercambio de ideas con tu terapeuta EMDR. Este intercambio puede incluir mover los ojos, dar golpecitos con las manos, dibujar, bailar y mucho más! El objetivo de la fase cuatro es ayudarte a moverte y liberarte del estrés del problema objetivo de tu cuerpo, corazón y mente. Como adulto, es posible que te inviten a participar en la sesión.

Fase 5:
Fortaleciendo lo positivo



La quinta fase es donde su hijo se centrará en fortalecer sus pensamientos positivos y saludables para que, en el futuro, cuando recuerde o piense en su problema objetivo, no se sienta tan estresado. Por ejemplo, en lugar de pensar "No estoy a salvo", su hijo pensará "¡Ahora estoy a salvo!".

Fase 6:
Aumentar la conciencia corporal



En la fase seis, el terapeuta EMDR de su hijo le ayudará a evaluar cómo se siente su cuerpo para ver si coincide con los pensamientos positivos y saludables que trabajó en fortalecer en la fase cinco. Su hijo le informará a su terapeuta EMDR si siente alguna molestia corporal para que pueda seguir con los movimientos de vaivén y liberar el estrés.

Fase 7:
Acabado y finalización



El terapeuta EMDR de su hijo le ayudará a finalizar cada sesión de EMDR para que se sienta más centrado y tranquilo, en caso de que se haya sentido incómodo y activado mientras trabajaba en su problema. Su terapeuta EMDR también hablará con usted o con su hijo sobre qué esperar después de una sesión de EMDR.

Fase 8:
Revisando y revisando



Al comienzo de cada sesión de terapia EMDR, el terapeuta de EMDR de su hijo revisará cómo han ido las cosas desde la última sesión. Usted o su hijo pueden compartir qué han mejorado o empeorado desde la última sesión. El terapeuta de EMDR de su hijo también puede hablar sobre la revisión y actualización de los objetivos según sea necesario.

Consejos para padres en las 8

fases

1-



FASE 1: HISTORIA Y OBJETIVOS

¡TRABAJE CON EL
TERAPEUTA DE SU
HIJO PARA
COMPARTIR LA
HISTORIA DE SU HIJO
Y LOS PROBLEMAS
QUE HAN IDO
SURGIENDO!

2-



FASE 2: PREPARÁNDOSE

AYUDE A SU HIJO A
APRENDER Y PRACTICAR
HABILIDADES DE
AFRONTAMIENTO Y
ESTRATEGIAS DE CALMA
QUE PUEDA USAR
DURANTE LA TERAPIA
EMDR EN CASA.

3-



FASE 3: ACTIVACIÓN DE OBJETIVOS

USTED PODRÍA AYUDAR
A SU HIJO A ENUMERAR
Y NOMBRAR
RECUERDOS Y
PROBLEMAS EN LOS
QUE LE GUSTARÍA
TRABAJAR EN LA
TERAPIA EMDR.

4-



FASE 4: DESCARGANDO EL ESTRÉS

¡ES POSIBLE QUE SU
HIJO O SU TERAPEUTA
DE EMDR LO INVITEN A
PARTICIPAR EN SESIONES
PARA AYUDAR A SU HIJO
A RESOLVER UN
PROBLEMA ESPECÍFICO!

5-



FASE 5: FORTALECIENDO LO POSITIVO

OFREZCA A SU HIJO
ELOGIOS Y
AFIRMACIONES
POSITIVAS PARA
AYUDARLO A
DESARROLLAR SU
AUTOESTIMA Y
CONFIANZA.

6-



FASE 6: AUMENTAR LA CONCIENCIA CORPORAL

JUEGUE O HABLE SOBRE
LAS SENSACIONES
CORPORALES PARA
AYUDAR A SU HIJO A
SABER CÓMO PUEDEN
SENTIRSE LAS
EMOCIONES Y EL
ESTRÉS EN SU CUERPO.

7-



FASE 7: ACABADO Y FINALIZACIÓN

AYUDE A SU HIJO A HACER
ALGO CONSTANTEMENTE
TRANQUILO, RELAJANTE O
REGULADOR DESPUÉS DE
UNA SESIÓN DE
REPROCESAMIENTO EMDR.
¡TRABAJARON DURO!

8-



FASE 8: REVISAR Y CORREGIR

¡TOME NOTAS SOBRE
CÓMO RESPONDE SU
HIJO DESPUÉS DE LAS
SESIONES DE EMDR Y
COMUNÍQUESELO AL
TERAPEUTA DE EMDR DE
SU HIJO!

Ayudando con los recuerdos difíciles



¡A VECES LOS RECUERDOS
DIFÍCILES SE NOS QUEDAN
GRABADOS EN EL CORAZÓN, EL
CUERPO Y LA MENTE! AYUDA A
TU HIJO A IDENTIFICARLOS CON
LOS SIGUIENTES CONSEJOS.



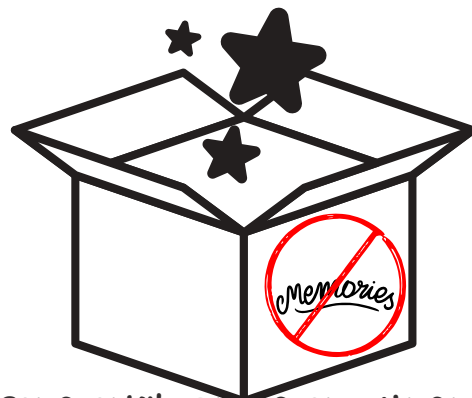
ESCUCHE A SU HIJO CUANDO
QUIERA HABLAR SOBRE EL
RECUERDO ATERRADOR O
PERTURBADOR.



¡ANÍME A SU HIJO A DIBUJAR EL
RECUERDO ATERRADOR Y
PERTURBADOR Y LUEGO ROMPERLO O
TIRARLO A LA BASURA!



AYUDE A SU HIJO A CREAR UNA TIRA
CÓMICA SOBRE EL MIEDO A UN
RECUERDO PERTURBADOR Y LO QUE
DESEARÍA QUE HUBIERA SUCEDIDO EN SU
LUGAR.



SEA CREATIVO PARA CREAR UNA CAJA
DE RECUERDOS "NO DESEADOS"
PARA AYUDAR A SU HIJO A
MANTENER CONTENIDOS SUS
RECUERDOS PERTURBADORES.

Ayuda a aprender sobre los sentimientos



¡Hola, adultos!

Eyesic aquí.

Uno de los primeros pasos más importantes en la terapia EMDR es ayudar a su hijo a aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos, y usted juega un papel importante en ese proceso.

Antes de que los niños puedan procesar recuerdos difíciles o atascados en EMDR, necesitan empezar a conectar con lo que sienten, tanto interior como exteriormente. Cuando un niño puede identificar emociones como "enojado", "triste", "asustado" o "confundido", empieza a comprender la conexión entre su cuerpo, su mente y sus experiencias pasadas. Esta autoconciencia sienta las bases para la sanación.

He aquí por qué es importante desarrollar un vocabulario emocional en EMDR:

- Ayuda a su hijo a comprender las grandes emociones y reacciones.
- Le da al terapeuta pistas importantes sobre lo que está sucediendo internamente.
- Le enseña a su hijo a sentir curiosidad por los sentimientos en lugar de sentirse abrumado por ellos.
- Crea una sensación de seguridad, control y confianza: ingredientes claves en la curación del trauma.

te animo a consultar con el terapeuta EMDR de tu hijo para aprender nuevos enfoques e intervenciones que le ayuden a identificar y expresar sus sentimientos. Puedes usar la tabla de sentimientos de la página siguiente o crear la tuya.

Gracias por caminar junto a tu hijo con tanto amor.

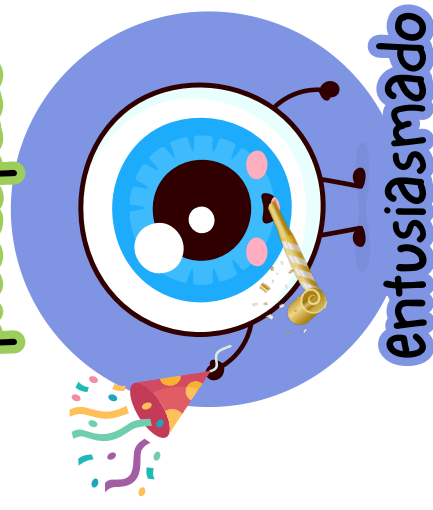
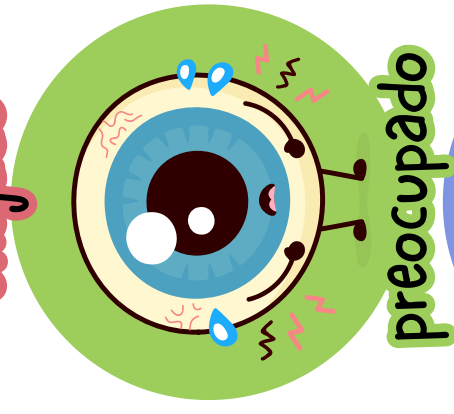
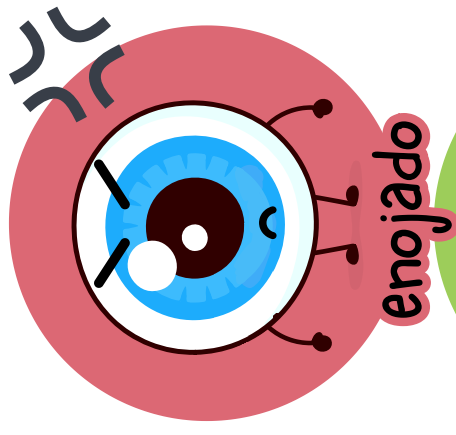
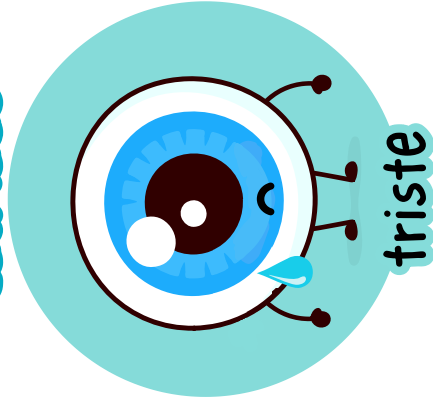
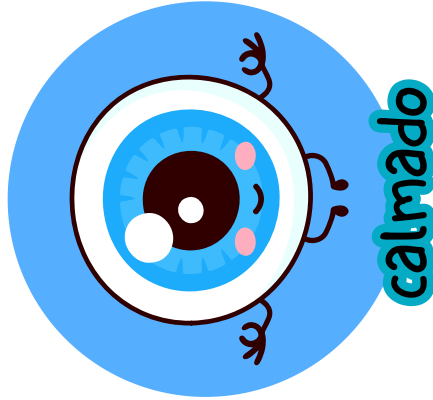
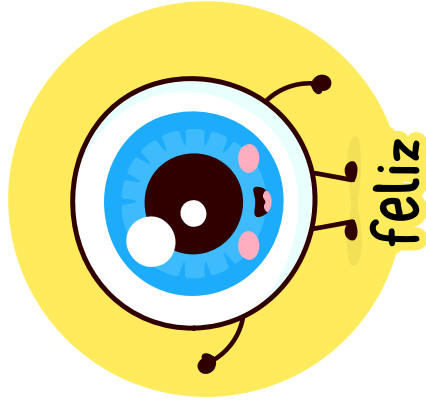
Animándote en cada parpadeo del camino.



¿Cómo

estás?

¿Qué sientes
hoy?



Cómo ayudar a su hijo después de EMDR



¡Hurra!



Estamos muy orgullosos de su hijo/a por la valentía de la terapia EMDR. Ya sea que acabe de recibir una sesión o se esté preparando para la primera, su apoyo marca una gran diferencia en su proceso de sanación.

Después de una sesión de EMDR, es posible que el cerebro y el cuerpo de su hijo aún estén "procesando". Esto significa que su sistema está trabajando arduamente para ordenar, organizar y liberar sentimientos o recuerdos, incluso después de terminar la terapia.

Qué tener en cuenta después de una sesión

Puede compartir estas observaciones con el terapeuta EMDR de su hijo para guiar la próxima sesión. Cada niño es diferente, y no hay reacciones incorrectas, solo pistas que podemos usar juntos!

- ⚡ Emociones fuertes (tristeza, ira, sentimientos extra sensibles)
- 😴 Cansancio o energía extra
- 😵 Dificultad para dormir o sueños vívidos
- 😬 Nuevos pensamientos, recuerdos o preguntas que surgen
- 🧸 Conductas regresivas (querer más comodidad, apego, etc.)
- 😐 Entumecimiento, desconexión o quietud
- 🗣️ Querer hablar más (o menos!) de lo habitual

Si nota alguno de estos síntomas, o incluso si su hijo parece estar perfectamente bien!, anótelos o compártalos con su terapeuta EMDR. Puede usar la siguiente página para llevar un registro de lo que observe después de la sesión EMDR. Todo esto forma parte del proceso y nos ayuda a comprender cómo se está recuperando su hijo.

[illegible]

Consejos para actividades posteriores a EMDR



¡Pueden pasar muchas cosas para tu hijo cuando trabaja con un recuerdo difícil o un problema con la terapia EMDR! Es útil elaborar una lista de actividades que puedan apoyar su sistema nervioso después de una sesión difícil de EMDR.

¡Aquí hay algunos consejos sobre cosas que puedes intentar para apoyar a tu hijo!

- Respirando juntos: intente realizar respiraciones abdominales o soplar burbujas para restablecer el cuerpo.
- Registro de sentimientos: utilice un cuadro de sentimientos o dibuje cómo se sienten por dentro.
- Momento acogedor: acurrúcate con una manta, un animal de peluche o lee una historia relajante.
- Expresión creativa: dibujar, pintar o jugar con arcilla para explorar sentimientos.
- Tiempo en la naturaleza: una caminata corta, un rato al sol o contemplar las nubes pueden ser muy relajantes.
- Movimiento y música: baile suave, estiramientos o escuchar una lista de reproducción relajante.
- Abrázos de mariposa o golpecitos: un movimiento de ida y vuelta lento y tranquilizador que su hijo posiblemente ya esté usando en la sesión.
- Visita nuestro canal de YouTube EMDR para niños para ver videos y ejercicios útiles



Recordar:

No tienes que "arreglar" nada después de la EMDR. Simplemente estar presente, curioso y tranquilo es más que suficiente.

Gracias por acompañar a tu hijo/a y confiar en este proceso. ¡Lo estás haciendo de maravilla y te honramos con nuestra más grande y feliz parpadeo!

Con calidez y asombro, Eyesic y Eyela

