

LA CRIANZA POSITIVA ES UN VIAJE

Pequeños pasos, grandes cambios

ROSY ABACHERLI



LA CLAVE DE LA CRIANZA POSITIVA, ES RECONOCER TUS EMOCIONES

y hacer pequeños ajustes que marquen la diferencia en la conexión con tus hijos

El objetivo de esta guía es que tengas más respuestas conscientes que reacciones impulsivas. Te proporcionará herramientas para regular tus emociones y desarrollar una crianza basada en la paciencia. A través de ejemplos cotidianos, consejos útiles y ejercicios de reflexión, podrás desarrollar mayor calma y responder con amor y comprensión. Recuerda, todo es un proceso.

- Aprenderás a identificar y gestionar tus emociones antes de que te desborden.
- Recuperarás tu energía emocional y mental, evitando el agotamiento.
- Ganarás herramientas para afrontar los desafíos de la crianza con mayor seguridad y calma.
- Te liberarás de la culpa y el autosabotaje, permitiéndote disfrutar más de tu rol como mamá.
- Te sientes más empoderada al saber que puedes criar con amor sin perderte en el proceso.



SOY ROSY ABACHERLI

Facilitadora certificada del Método Paternidad Efectiva, Mentora de crianza positiva, Mindfulness paciencia, conciencia y conexión madre e hijo a través del momento presente.

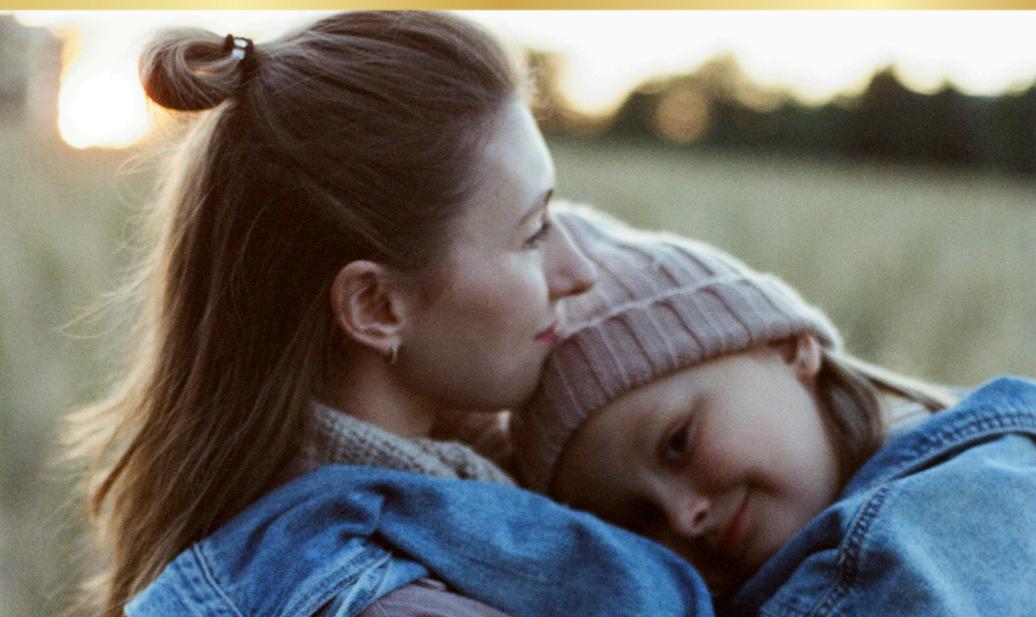
Mi misión es ayudarte a pasar de la irritabilidad a la paciencia en tu vida y en la crianza de tus hijos.

Gracias

¡BIENVENIDA AL MUNDO DE LA MATERNIDAD POSITIVA!

Haz de esta guía tu aliada para una crianza más tranquila y consciente. Convierte los momentos desafiantes en oportunidades para conectar con tus hijos y fortalecer tu equilibrio emocional.

Como mamá de 3, sé que cuando enfrentas situaciones difíciles, es fundamental que tu bienestar esté en primer lugar para poder guiar a tus hijos con tranquilidad. Al igual que en un avión, donde nos indican poner la máscara de oxígeno primero a nosotros mismos antes de ayudar a los demás, es esencial que te cuides para poder cuidar de tu hijo de forma efectiva. Aquí te comparto 12 claves que te ayudarán a mantener tu calma y la de tu hijo, mejorando la relación y favoreciendo su desarrollo emocional.



LA PACIENCIA EN ACCIÓN TE AYUDA

Enfrentar el día a día sin perder la paciencia puede parecer un reto imposible, pero cuando aprendes a reconocer tus emociones y regularlas, todo cambia.



¡VAMOS, TU CRIANZA POSITIVA TE ESTÁ ESPERANDO!

Reconocer nuestras emociones es clave para nuestra autorregulación, bienestar y conexión efectiva con nuestros hijos.

¿Que es la crianza positiva?

La crianza positiva se basa en la empatía, el respeto y una conexión emocional profunda con nuestros hijos. Este enfoque nos invita a educar con paciencia, amor y comprensión, creando un ambiente donde el bienestar y el desarrollo emocional de los niños pueden crecer de manera saludable. Sin embargo, para que esta crianza sea verdaderamente armoniosa, es esencial que los padres aprendan a regular sus propias emociones

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas naturales ante lo que experimentamos a diario. Funcionan como señales que nos ayudan a entender lo que nos gusta, nos molesta o nos asusta. Nos permiten reconocer lo que nos hace sentir bien o incómodos, guiándonos sobre lo que necesitamos. Todas las emociones son valiosas porque nos enseñan sobre nosotros mismos y nos ayudan a comunicarnos con los demás. No hay emociones buenas ni malas, cada una tiene un propósito y cumple un papel en nuestra vida.

¡AQUI COMIENZA TU VIAJE!

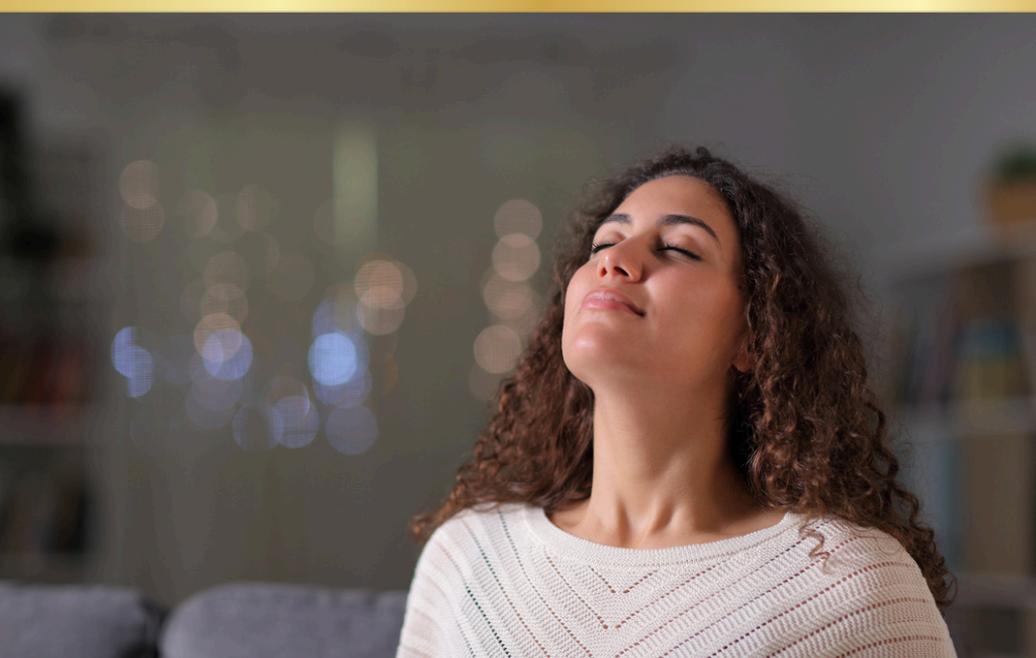
Las siguientes estrategias te ayudarán a autoregularte mejor y a crear un ambiente familiar más armonioso. Al poner en práctica estas herramientas, podrás responder a los momentos difíciles con mayor calma, paciencia y empatía, lo que fortalecerá tu vínculo con tu hijo y fomentará su bienestar emocional.

- Pausar para procesar lo que sientes
- Evitar hablar en momentos de alta emoción
- Escuchar activamente a tu hijo
- Utilizar la mirada conectiva
- Reconocer y validar las emociones
- Redirigir con distracciones positivas
- Buscar apoyo cuando sea necesario
- Comunicarte con un lenguaje calmado y suave
- Establecer límites claros y consistentes
- Practicar la reflexión antes de actuar
- Fomentar la resiliencia emocional
- Desarrollar la empatía y la comprensión emocional

PAUSAR PARA PROCESAR LO QUE SIENTES

Hacer una pausa consciente para identificar y reflexionar sobre lo que estamos sintiendo en un momento determinado.

- **Lo que puedes hacer:** Detenerte por un momento, respirar profundamente y preguntarte: "¿Qué siento ahora mismo?"
- **Lo que no debes hacer:** Ignorar o reprimir tus emociones, lo que puede llevar a reacciones impulsivas o descontroladas.
- **Mi consejo:** Tomarte unos segundos para detenerte y procesar lo que sientes puede cambiar completamente la dinámica de un momento difícil, ayudándote a responder de manera más consciente y equilibrada.



EVITAR HABLAR EN MOMENTOS DE ALTA EMOCIÓN LO QUE SIENTES

Retrasar una conversación importante cuando las emociones están intensas para evitar comentarios impulsivos.



- ***Lo que puedes hacer:*** Contar hasta 10, respirar y dar un paso atrás antes de hablar.
- ***Lo que no debes hacer:*** Hablar sin pensar o reaccionar impulsivamente, lo que puede llevar a malentendidos o palabras de las que luego te arrepientas.
- ***Mi consejo:*** A veces, el silencio es la mejor herramienta para evitar conflictos y permitir que las emociones se calmen antes de discutir.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE A TU HIJO

Prestar atención completa y sin interrupciones a lo que tu hijo está expresando.

- ***Lo que puedes hacer:*** Escuchar sin interrumpir y validar sus sentimientos, mostrándole que sus emociones son importantes.
- ***Lo que no debes hacer:*** Minimizar lo que siente o interrumpir mientras está hablando, ya que esto puede hacerle sentir que no es escuchado.
- ***Mi consejo:*** Escuchar activamente fortalece la conexión emocional con tu hijo y ayuda a evitar malentendidos o frustraciones adicionales.



USAR LA MIRADA COMO HERRAMIENTA DE CONEXIÓN

Utilizar el contacto visual para crear una conexión emocional y mostrar empatía.



- ***Lo que puedes hacer:*** Agacharte a su nivel y mirarlo a los ojos para transmitir atención y amor.
- ***Lo que no debes hacer:*** Evitar el contacto visual, lo que puede hacer que tu hijo se sienta desconectado o no escuchado.
- ***Mi consejo:*** La mirada transmite más amor y comprensión que muchas palabras, especialmente en momentos de estrés o frustración.

RECONOCER Y VALIDAR LAS EMOCIONES DE TU HIJO

Aceptar y dar espacio a las emociones de tu hijo, sin juzgarlas.

- **Lo que puedes hacer:** Decir frases como: "Entiendo que estés frustrado" para validar sus sentimientos.
- **Lo que no debes hacer:** Descartar o minimizar lo que siente, ya que esto puede hacerle sentir rechazo o incomprensión.
- **Mi consejo:** Validar sus emociones no significa ceder, sino enseñar a gestionar los sentimientos de una manera saludable.



USAR DISTRACCIONES DE MANERA POSITIVA

Redirigir la atención de tu hijo a una actividad que lo calme o lo distraiga de una situación tensa.



- ***Lo que puedes hacer:*** Ofrecer una actividad atractiva cuando veas que la tensión emocional aumenta.
- ***Lo que no debes hacer:*** Ignorar la situación y permitir que la frustración se prolongue sin intervenir.
- ***Mi consejo:*** Las distracciones bien utilizadas pueden ser grandes aliadas para romper el ciclo de emociones intensas.

FOMENTAR LA REFLEXIÓN ANTES DE ACTUAR

Tomarse un momento para pensar antes de reaccionar ante una situación emocional.

- ***Lo que puedes hacer:*** Detenerte unos segundos para pensar antes de responder o actuar.
- ***Lo que no debes hacer:*** Reaccionar impulsivamente sin considerar las consecuencias o el impacto en la situación.
- ***Mi consejo:*** Reflexionar antes de actuar te da claridad y te ayuda a tomar decisiones más conscientes y equilibradas.



FOMENTAR LA RESILIENCIA EMOCIONAL

Ayudar a tu hijo a desarrollar la capacidad de superar desafíos emocionales de manera saludable.



- ***Lo que puedes hacer:*** Enseñarle a manejar sus emociones y a enfrentar situaciones difíciles con calma.
- ***Lo que no debes hacer:*** Evitar que enfrente dificultades emocionales, lo que puede limitar su capacidad de adaptarse y aprender.
- ***Mi consejo:*** Las emociones difíciles son oportunidades para enseñar resiliencia y fortalecer su habilidad para manejar futuros desafíos.

PROMOVER LA EMPATÍA

Enseñar a tu hijo a reconocer y comprender las emociones de los demás.

- ***Lo que puedes hacer:*** Ayudarle a ponerse en el lugar de otros para entender sus sentimientos y perspectivas.
- ***Lo que no debes hacer:*** Desestimar las emociones de los demás o ignorar la importancia de las relaciones empáticas.
- ***Mi consejo:*** La empatía fomenta un ambiente de apoyo y comprensión, fortaleciendo las relaciones familiares y sociales.



Aplica esta estrategia cada día, con paciencia y constancia. Recuerda, el cambio es un proceso, pero cada pequeño paso te acerca a una relación más profunda y positiva con tus hijos. La clave está en tu compromiso y en sembrar hábitos que transformen tu crianza.

**¡SIGUE ADELANTE,
CADA ESFUERZO
CUENTA!**





*Sigamos juntas en este camino de crianza
positiva con conexión y paciencia.*

CONTACTOS:



+1 (978) 996-8823



@rosycrianzapositiva



<https://rosycrianzapositiva.com/>

