

# ENERGÍA PARA TI, ARMONÍA PARA TU CRIANZA

*Guía práctica para poner acción  
30 afirmaciones y aformaciones*



**ROSY ABACHERLI**

# ¿QUÉ SON LAS AFIRMACIONES Y LAS AFORMACIONES?

## Afirmaciones

Son frases positivas y directas que expresan en presente lo que quieres reforzar en tu vida.

- Ejemplo: Soy una madre paciente y amorosa.

## Aformaciones

Son preguntas formuladas de manera positiva que invitan a tu mente a buscar la respuesta.

- Ejemplo: ¿Cómo cada día encuentro más paciencia y amor en mi maternidad?

## *Cómo trabajan en el cerebro*

- La afirmación refuerza una idea hasta convertirla en creencia.
- La aformación activa la curiosidad y dirige tu atención hacia lo positivo.

*Unión que potencia el cambio:  
Al usarlas juntas, creas un ciclo  
completo: La aformación despierta la  
reflexión. La afirmación consolida la  
convicción.*



*Diferencia clave:  
La afirmación declara una verdad.  
La afirmación abre la mente para encontrar  
evidencias de esa verdad.*

## ¿POR QUÉ EMPEZAMOS PRIMERO CON LAS AFORMACIONES?

- **Abren la mente:** Una pregunta positiva despierta la curiosidad y hace que tu cerebro empiece a buscar respuestas.
- **Preparan el terreno:** La afirmación abre el camino para que la afirmación tenga más fuerza y sea más fácil de aceptar.
- **Rompen resistencias:** A veces una afirmación directa puede chocar con creencias negativas (“no, eso no es verdad”). La afirmación en cambio suaviza y abre la posibilidad.
- **Activa soluciones internas:** Con la pregunta, tu mente empieza a generar pruebas, recuerdos y experiencias que validan lo que luego afirma la afirmación.
- **Transforman la atención:** La afirmación cambia el foco de “qué me falta” a “qué ya estoy logrando”, y la afirmación lo consolida.
- **Crean un ciclo positivo:** La afirmación despierta la reflexión y la afirmación da la respuesta, formando un círculo de pensamiento positivo.

## CUANDO ACTIVAMOS LA MENTE CON AFORMACIONES, SEGUIMOS CON AFIRMACIONES.

- **Reprograman la mente:** Son frases positivas en presente que fortalecen lo que queremos creer y sentir.
- **Refuerzan lo abierto por las aformaciones:** La afirmación consolida lo que la pregunta despertó, dándole seguridad y dirección.
- **Generan confianza interna:** Nos recuerdan cada día que somos capaces y suficientes.
- **Transforman el diálogo interno**
- **Cambian los pensamientos negativos por palabras amables y constructivas**
- **Convierten ideas en hábito:** Al repetirlas con frecuencia, se vuelven costumbres mentales que fortalecen nuestra confianza.





## **SOY ROSY ABACHERLI**

*Mentora y facilitadora certificada en crianza positiva y regulación emocional.*

*Mi misión es que ningún niño tenga que llorar por emociones no atendidas, porque cada mamá puede aprender a regularse y sostener lo que su hijo o hija siente.*

Esta es una guía para mirar hacia dentro: ahí empieza una crianza más amorosa. Cuando te haces una pregunta (aformación), tu mente busca la respuesta y se abre a nuevas posibilidades. Después, la afirmación refuerza lo que quieres cultivar. No se trata de decir “ya lo tengo”, sino de entrenar a tu subconsciente a crecer paso a paso.

*Gracias*



**“UN INICIO DE DÍA MÁS LIGERO Y  
CONSCIENTE PARA MAMÁ”**

**PALABRAS QUE RECONFORTAN TU MENTE Y CORAZÓN**



## 1- ¿POR QUÉ SOY UNA MADRE CAPAZ Y SERENA?

- "SOY UNA MADRE CAPAZ Y SERENA ."

Al reconocer mi serenidad, descubro que puedo transmitir calma a mis hijos y acompañarlos con más claridad, incluso en los momentos difíciles.

## 2- ¿CÓMO MI AMOR INCONDICIONAL DA TANTA SEGURIDAD A MIS HIJOS?

- "MI AMOR POR MIS HIJOS ES INCONDICIONAL."

Este amor crea un ambiente seguro y afectuoso donde los niños pueden crecer y desarrollarse.

## 3- ¿QUÉ ME ENSEÑA CADA ERROR EN LA CRIANZA PARA CRECER Y APRENDER MÁS?

- "ES NORMAL COMETER ERRORES EN LA CRIANZA."

Aceptar que errar es parte del proceso fomenta la autocompasión y la resiliencia.

## 4- ¿DE QUÉ MANERA ESCUCHAR A MIS HIJOS FORTALECE NUESTRA CONEXIÓN?

- "ESCUCHO LAS NECESIDADES DE MIS HIJOS."

Prestar atención a sus necesidades fortalece la comunicación y el vínculo emocional.

## 5- ¿POR QUÉ PROMOVER LA INDEPENDENCIA EN MIS HIJOS LOS AYUDA A CRECER SEGUROS Y CONFIADOS?

- "PROMUEVO LA INDEPENDENCIA EN MIS HIJOS."

Fomentar la independencia les ayuda a desarrollar confianza y habilidades para la vida.

## 6- ¿CÓMO INSPIRO A MIS HIJOS SIENDO UN EJEMPLO POSITIVO CADA DÍA?

- "SOY UN EJEMPLO POSITIVO PARA MIS HIJOS."

Tu comportamiento influye en su desarrollo y en cómo ven el mundo.

## 7- ¿POR QUÉ MI PACIENCIA CRECE MÁS Y MÁS CADA DÍA?

- "MI PACIENCIA CRECE CADA DÍA."

La paciencia es clave para manejar los desafíos diarios de la crianza con calma.

## 8- ¿DE QUÉ MANERA FOMENTO UN AMBIENTE DE AMOR Y RESPETO EN MI HOGAR?

- "FOMENTO UN AMBIENTE DE AMOR Y RESPETO."

Un hogar amoroso promueve la seguridad emocional y la salud mental de los niños.

## 9- ¿POR QUÉ CELEBRAR LOS LOGROS GRANDES Y PEQUEÑOS DE MIS HIJOS REFUERZA SU AUTOESTIMA?

- "CELEBRO LOS LOGROS DE MIS HIJOS, GRANDES Y PEQUEÑOS."

Celebrar sus logros refuerza su autoestima y motivación.

## 10- ¿CÓMO EL TIEMPO DE CALIDAD CON MI FAMILIA FORTALECE NUESTRO CORAZÓN Y UNIÓN?

- "VALORO EL TIEMPO DE CALIDAD CON MI FAMILIA."

El tiempo compartido fortalece los lazos familiares y crea recuerdos significativos.

## **11- ¿POR QUÉ SER FLEXIBLE Y ADAPTARME A LOS CAMBIOS ME HACE MÁS FUERTE COMO MAMÁ?**

**- "SOY FLEXIBLE Y ME ADAPTO A LOS CAMBIOS."**

La flexibilidad es esencial para navegar los altibajos de la crianza.

## **12-¿QUÉ SUCEDE CUANDO RECONOZCO QUE MIS HIJOS SON ÚNICOS Y ESPECIALES?**

**- "MIS HIJOS SON ÚNICOS Y ESPECIALES."**

Reconocer su individualidad fomenta su autoestima y autenticidad.

## **13- ¿CÓMO CULTIVAR LA EMPATÍA EN MI HOGAR ENRIQUECE NUESTRAS RELACIONES?**

**- "CULTIVO LA EMPATÍA EN MI HOGAR."**

La empatía es crucial para desarrollar relaciones sanas y habilidades sociales.

## **14- ¿POR QUÉ ESTAR PRESENTE EN LOS MOMENTOS IMPORTANTES DA TANTA SEGURIDAD A MIS HIJOS?**

**- "ESTOY PRESENTE EN LOS MOMENTOS IMPORTANTES."**

La presencia activa en sus vidas fortalece el vínculo y les da seguridad.

## **15- ¿QUÉ ME PERMITE MI AUTOCUIDADO PARA CUIDAR MEJOR DE MIS HIJOS?**

**- "VALORO MI AUTOCUIDADO."**

Cuidarte a ti misma es vital para poder cuidar de tus hijos de manera efectiva

## 16- ¿CÓMO MIS HIJOS APRENDEN CON TANTA CLARIDAD DE MIS ACCIONES?

- "MIS HIJOS APRENDEN DE MIS ACCIONES."

Ser un modelo a seguir positivo es fundamental para su desarrollo.

## 17- ¿CÓMO DESPIERTO LA CURIOSIDAD Y EL AMOR POR EL APRENDIZAJE EN MIS HIJOS?

- "FOMENTO LA CURIOSIDAD Y EL APRENDIZAJE."

Estimular su curiosidad les ayuda a desarrollar un amor por el aprendizaje.

## 18- ¿DE QUÉ MANERA ACEPTAR LA AYUDA DE LOS DEMÁS BENEFICIA A MI FAMILIA?

- "ACEPTO LA AYUDA DE LOS DEMÁS."

Pedir ayuda crea una red de apoyo que beneficia a toda la familia.

## 19- ¿CÓMO LA COMUNICACIÓN ABIERTA FORTALECE LA CONFIANZA EN MI HOGAR?

- "PROMUEVO LA COMUNICACIÓN ABIERTA EN CASA."

Una comunicación clara y abierta fomenta la confianza y la comprensión.

## 20 ¿QUÉ HACE DEL JUEGO UNA PARTE ESENCIAL DE LA CRIANZA?

- "EL JUEGO ES UNA PARTE ESENCIAL DE LA CRIANZA."

Jugar juntos fortalece el vínculo y promueve el aprendizaje y la creatividad.

## 21- ¿CÓMO MI PACIENCIA ACOMPAÑA EL PROCESO DE CRECIMIENTO DE MIS HIJOS?

- "SOY PACIENTE CON EL PROCESO DE CRECIMIENTO."

Entender que el desarrollo toma tiempo ayuda a reducir la frustración.

## 22- ¿DE QUÉ MANERA RECONOCER MIS EMOCIONES LES ENSEÑA A MIS HIJOS A VALORAR LAS SUYAS?

- "MIS EMOCIONES SON IMPORTANTES."

Validar tus emociones enseña a tus hijos a hacer lo mismo con las suyas.

## 23- ¿CÓMO ENSEÑAR LOS VALORES FAMILIARES REFUERZA LA IDENTIDAD DE MIS HIJOS?

- "ENSEÑO LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES FAMILIARES."

Transmitir valores fortalece su identidad y sentido de pertenencia.

## 24. ¿DE QUÉ MANERA VALORAR LA DIVERSIDAD PREPARA A MIS HIJOS PARA UN MUNDO INCLUSIVO?

- "ACEPTO Y VALORO LA DIVERSIDAD EN EL MUNDO."

Fomentar el respeto por la diversidad prepara a tus hijos para un mundo inclusivo.

## 25- ¿CÓMO COMPARTIR MIS EXPERIENCIAS ENRIQUECE LA VIDA DE MIS HIJOS?

- "COMPARTO MIS EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES CON MIS HIJOS"

Compartir tus vivencias les ayuda a aprender y crecer.

## 26- ¿QUÉ IMPACTO TIENE ENFOCARME EN LO POSITIVO DENTRO DE MI HOGAR?

- "ME ENFOCO EN LO POSITIVO."

Mantener una mentalidad positiva influye en el ambiente familiar.

## 27- ¿DE QUÉ MANERA LA GRATITUD TRANSFORMA MIS MOMENTOS CON MIS HIJOS?

- "SOY AGRADECIDA POR CADA MOMENTO CON MIS HIJOS."

Practicar la gratitud ayuda a apreciar las pequeñas cosas y a vivir el presente.

## 28- ¿CÓMO ENSEÑO A MIS HIJOS A RESOLVER LOS CONFLICTOS DE MANERA PACÍFICA?

- "SOY AGRADECIDA POR CADA MOMENTO CON MIS HIJOS."

Practicar la gratitud ayuda a apreciar las pequeñas cosas y a vivir el presente.

## 29- ¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ APOYAR A MIS HIJOS EN SUS PASIONES E INTERESES?

- "FOMENTO LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE MANERA PACÍFICA."

Respaldar sus intereses fomenta su autoestima y desarrollo personal.

## 30- ¿CÓMO ELIJO QUE EL AMOR SEA EL LENGUAJE QUE UTILIZO TODOS LOS DÍAS CON MIS HIJOS?

- "EL AMOR ES EL LENGUAJE QUE UTILIZO TODOS LOS DÍAS."


Comunicar amor y afecto crea un entorno seguro y enriquecedor para todos.



Las afirmaciones y afirmaciones son tu entrenamiento diario para cultivar una mente consciente y un corazón disponible para tus hijos.

Pero recuerda: sin acción no hay resultados. Este eBook está hecho para que lo pongas en práctica y notes los cambios en tu crianza día a día. Si quieres seguir profundizando en este camino, contáctame

## ¡EMPIEZA HOY!

 [+1 \(978\) 996-8823](tel:+19789968823)

 [@rosycrianzapositiva](https://www.instagram.com/rosycrianzapositiva)

 <https://rosycrianzapositiva.com/>