

# Guía de Crianza Consciente

**5 Pasos Para Desarrollar la Salud Emocional de tus Hijos**





*¡HOLA!*

Todos sabemos que **la paternidad es una aventura**: de crecimiento, descubrimiento, retos, risas, ensayo y error, frustración, un profundo propósito, entre muchas otras cosas.

Pero el mantener nuestra **intención enfocada en nuestro crecimiento como personas y el crecimiento emocional y mental de nuestros hijos**, nos permitirá mostrarnos más consistentemente como los padres que necesitan, no como los padres perfectos (sabemos que eso no existe), ni haciéndolo bien todo el tiempo (no es necesario), sino dándoles de manera consistente la calidad de relación con nosotros que los impulsará a **desarrollar las habilidades internas** que ellos tendrán que usar día a día conforme se enfrentan al mundo y sobre todo cuando dejen nuestro hogar para vivir sus propias vidas.

Hay muchas formas de desarrollar la salud emocional y los pasos que encontrarás en esta guía son clave.

**No busques la perfección. ¡Busca tu crecimiento! Puedes lograrlo un momento a la vez.**

# 1. La Salud Emocional Empieza Contigo

Yo sé que ya has escuchado esto muchas veces, pero es verdad que empieza con nosotras mismas.

El hacer el **trabajo interno** (abordar nuestras heridas emocionales y eliminar patrones de pensamiento y de conducta que ya no nos sirven) es una forma de **autocuidado**.

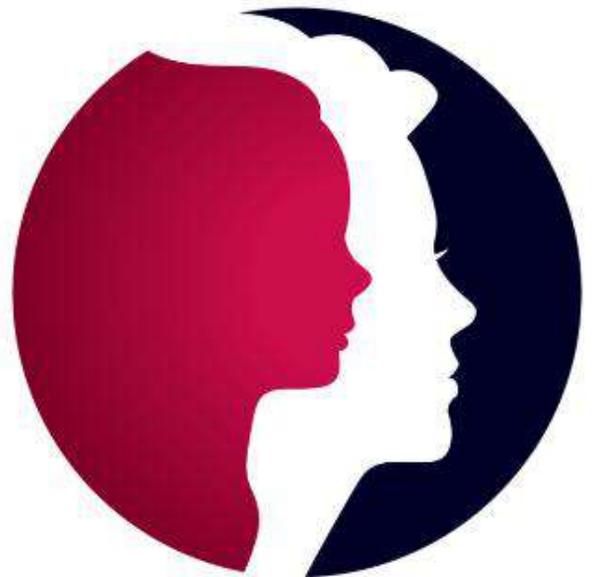
En realidad, no podemos dar lo que no tenemos; no importa lo buenas que sean nuestras intenciones.

Considera tu compromiso con tu crecimiento interior como el regalo más grande que les puedes dar a tus hijos porque cuando nos sentimos más plenas es cuando podemos compartir esa **plenitud**, esa **paz interior**, esa **presencia**, esa **disponibilidad emocional** con nuestros hijos.

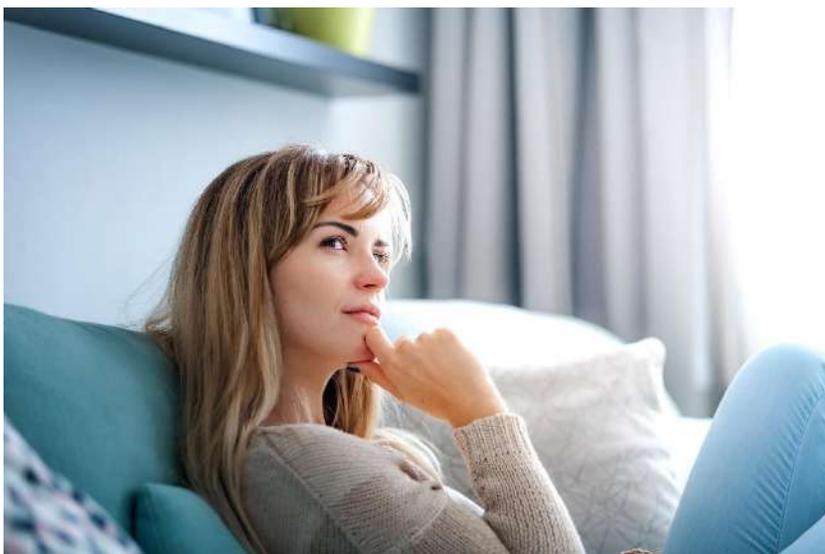
Aprende sobre **tu niña interior** (esa niña dentro de cada una de nosotras que trae a la superficie a cada una de nuestras relaciones, todas las heridas de nuestra infancia no sanadas).

Puedes buscar **guía profesional** si lo consideras necesario por un tiempo. Buscar guía cuando nuestro estado emocional o mental está tomando las riendas de nuestra vida de una forma negativa es una manera de cuidar de nosotras mismas), para poder estar presentes para nosotras y nuestros hijos.

**Nuestra vida externa refleja nuestra vida interna.** Todo comienza por nosotras mismas.



## Pregúntate lo Siguiente



1. ¿Sientes que has internalizado el punto de vista de tus padres sobre **quién eres** y sobre **la vida**? ¿Qué tal te ha funcionado esto en tu vida?

2. ¿Estás criando a tus hijos de una manera completamente opuesta a tu propia crianza? ¿Te encuentras **compensando en exceso** con tus propios hijos por lo que tú no tuviste? Esta es una forma de **reaccionar** (reaccionar a tu propia infancia en lugar de tomar una decisión consciente que refleje quién eres tú).

3. ¿Respondes a situaciones estresantes con tus hijos de la misma manera que respondiste a situaciones estresantes con tus padres cuando eras niña? Estos se llaman **mecanismos de defensa**. Es posible que nos hayan funcionado en la infancia—para sentirnos seguros, aceptados, amados—pero pueden ser contraproducentes en la edad adulta.

**4.** ¿Estás transmitiendo involuntariamente **los mismos miedos** que tenías cuando eras niña? A menudo hacemos esto a menos que hayamos sanado nuestras heridas de la infancia y las hayamos entendido.

**5.** Cuando tus hijos están atravesando una situación que se parezca a la que tú viviste de niña, ¿**proyectas** en ellos los sentimientos que sentías de niña?

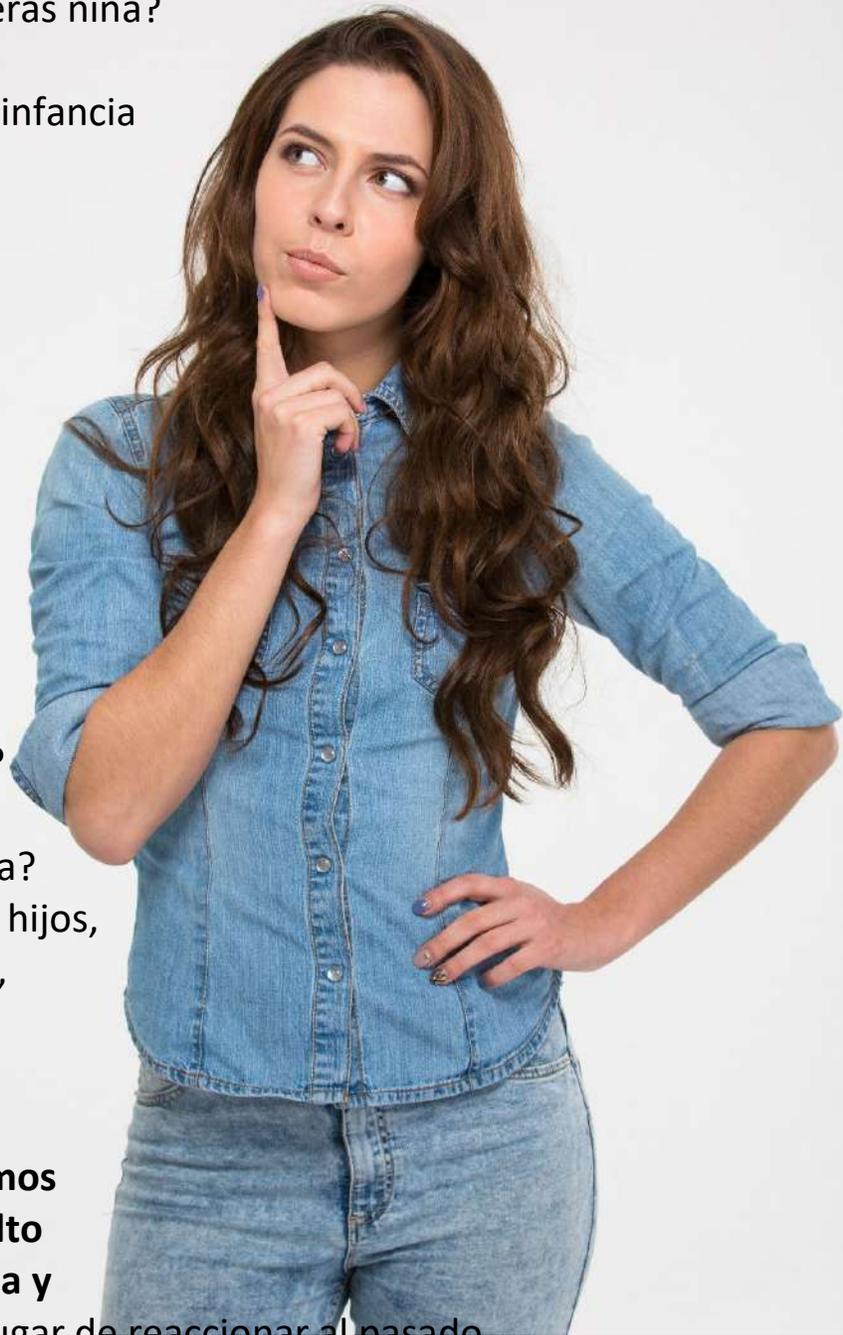
**Ejemplo:** si un niño no quiere jugar con ellos en la escuela, ¿te remonta a la soledad que sentiste de niña y piensas en cómo evitar a toda costa que se sienta como tú te sentiste?

¿Intentas **arreglar** la situación por él/ella? El solucionar los problemas de nuestros hijos, viene con nuestras mejores intenciones, pero no ayuda a desarrollar sus propias habilidades.

Cuando nos damos cuenta de que **estamos reaccionando a nuestro dolor no resuelto** en la infancia, podemos **hacer una pausa y responder al momento presente** ...en lugar de reaccionar al pasado.

Así, les damos lo que necesitan: validamos lo que sienten, platicamos **juntos** para pensar en algunas soluciones. Entendemos que “rescatarlos” de sus problemas y resolvérselos no les ayuda a aprender a enfrentar sus retos.

Cuando entendemos de dónde vienen nuestras reacciones y sanamos las heridas que las provocan, **enfrentamos el momento presente** como la madre que necesitan, no como la niña herida del pasado.



## 2. Acepta los Pensamientos y Sentimientos de tus Hijos

A menudo, como padres, les decimos a nuestros hijos que *dejen de sentir* algo o *minimizamos* sus sentimientos.

No lo decimos con esas palabras, pero comunicamos el mensaje diciendo cosas como "*Deja de quejarte*". "*No tengas miedo de eso; ¡los monstruos no existen!*" o "*No es gran cosa; no te enojas por nada*".

### ¿Qué creamos involuntariamente como resultado?



- **Humillación** en nuestros hijos por sentir algo que nosotros no aceptamos.
- **Su sentimiento se intensifica** (miedo, ansiedad, celos, enojo) porque tienen que manejarlo solos y no tienen idea de cómo hacerlo. Luego sale de otras formas, a menudo destructivas.
- Una acumulación de **falta de confianza** en nuestra relación: no se sienten seguros al acudir a nosotros con sus miedos, ansiedades, preocupaciones, porque les hemos mostrado que, si no es un gran problema para nosotros, **no debería ser** gran cosa para ellos.
- **No desarrollan su autorregulación emocional**, sino **supresión** emocional en nuestros hijos, por temor a que nos enojemos cuando expresen sentimientos intensos.



## ¿Por qué reaccionamos de esta manera?

- Al crecer, **no aprendimos** a manejar sentimientos intensos.
- Aprendimos del ejemplo de nuestros padres a **reaccionar** ante estos sentimientos gritando, culpando, comiendo en exceso, distrayéndonos con la televisión, alejándonos, etc.
- Ahora, cuando nuestros hijos muestran sentimientos intensos, inconscientemente queremos alegrarlos porque no nos sentimos cómodas con sus sentimientos de tristeza, enojo, ansiedad.
- Nos sentimos tensos; no sabemos qué hacer con sus sentimientos.
- Nos sentimos molestos; no sabemos cómo ayudarlos.
- Nos sentimos provocados; sus sentimientos pueden desencadenar la impotencia que sentimos cuando éramos niños.
- Queremos arreglarlo y no sabemos cómo.

## Responde de Forma que Promueva su Salud Emocional



1. **Está** con ellos con sus sentimientos. Sé la **contención emocional** para sus sentimientos y pensamientos.
2. Recuerda que **no necesitas arreglar** sus sentimientos o cambiar su forma de pensar.
3. **Escucha, empatiza** (que no es lo mismo que ceder a un comportamiento). Valida, "Veo que esto te da miedo, cuéntame más".

"Veo que estás molesto, te escucho". **Luego**, puedes establecer el límite o trabajar con ellos para abordar sus sentimientos.

4. Enséñales que **los sentimientos son como olas** (vienen, tienen un punto máximo de altura y se van) pero sólo cuando los sentimos plenamente; de lo contrario, los sentimientos se quedan atorados.
5. **No tenemos que estar de acuerdo con sus opiniones**, pero etiquetarlos como "tontos", "exagerados", "dramáticos", "incorrectos" no fomenta una conversación y les hace pensar que su voz no tiene valor.
6. **Haz esto por ti misma también.** ¿Reaccionas a tus propios sentimientos intensos evadiéndolos? ¿Distrayéndote con pantallas, comida, etc.? ¿Los sobre analizas? **Cuando respondemos intencionalmente, en lugar de reaccionar**, a nuestra propia gama de sentimientos, también lo haremos con nuestros hijos!
7. Pregúntate: "¿Cuál podría ser **la necesidad de raíz** aquí en mi hijo?" ¿Están cansados, hambrientos, sobre estimulados, asustados? Concéntrate en la necesidad que está detrás del comportamiento.

## Ejemplo

- **Miedo** → cuando nuestros hijos nos dicen que tienen miedo de algo, mostrémosles empatía, en lugar de resistirnos a su sentimiento.
  - Cuando les decimos que no se asusten, sus miedos se **intensifican** porque ahora se sienten **solos** en su ansiedad y pueden sentirse mal consigo mismos por tener miedo.
  - Nada de esto desarrolla su salud emocional.
  - Sus miedos son muy reales para ellos. Si un niño le tiene miedo a los monstruos, está comunicando que no se siente seguro.
  - En lugar de decirles que los monstruos no existen, podemos ayudarles a sentirse poderosos en su mundo.
  - Hay muchas formas de ayudarlos en este caso a sentirse seguros y poderosos en su mundo (como crear un aerosol contra monstruos), pero la clave es **permitirles sentir lo que están sintiendo**. La empatía y la validación son la prioridad.

*“Hay todo tipo de formas en las que podemos ayudar a nuestros hijos a afrontar su mundo.*

*Lo que se necesita es creatividad, no regaño o disciplina.*

*Cuando empoderamos a nuestros hijos de esta manera, les permitimos lidiar con el estrés, preparándolos así para toda una vida de enfrentar el trauma con resiliencia en lugar de miedo. La forma en que les ayudemos cuando sean jóvenes es la forma en que luego sobrevivirán a las crisis de adultos.”*

*- Dra. Shefali Tsabary*

# 3. Construye su Vocabulario Emocional

El neuropsiquiatra, Dr. Daniel Siegel, describe esto mejor a través de su frase, **‘Nómbrale para Manejarlo’**.

**Ayudar a nuestros hijos a poner nombre a lo que sienten realmente calma su sistema nervioso y construye gradualmente su salud emocional.**

**¿Por qué?** Porque están **integrando** sus hemisferios izquierdo y derecho.

Hemisferio derecho o **lado derecho** del cerebro:

- Emocional
- Procesa el lenguaje no verbal
- El lado social
- Imaginativo

Hemisferio izquierdo o **lado izquierdo** del cerebro:

- Analítico
- Lógico
- Comunicación verbal
- Intelectual
- Planificación



## El vocabulario emocional es un componente clave de la salud emocional

Cuando los niños experimentan sentimientos intensos, su cerebro y su cuerpo se inundan de emociones que no saben cómo manejar.

Su **lado derecho del cerebro** (el **lado emocional**) está muy activo en esos momentos (junto con otras áreas del cerebro).

**Después de conectarte** con ellos y servir como una fuente de **contención emocional**, puedes enseñarles a **poner un nombre a sus emociones** ("Estoy tan enojado en este momento", "Me siento celoso de que él recibió un regalo y yo no", "Estoy nervioso", "Estoy asustado", "Estoy preocupado").

Esto **integra el lado verbal de su cerebro** (el izquierdo) **con el lado más emocional** (el derecho).

**Primero Conecta**



**Luego Construye su Vocabulario Emocional**



## Y ¿después qué sigue?

- Una vez que tu hija(o) identifique **cómo** se siente, ayúdala a que te muestre **dónde** lo siente en su cuerpo (un pecho apretado, una opresión en el estómago, sus manos se sienten tensas, su cara se siente caliente, etc.)
- Puedes enseñarle a tu hijo **estrategias para calmarse**. Son parte del **desarrollo de la salud emocional**. De esta manera, aprenden gradualmente a no saltar a la reactividad ni a evitar un sentimiento, sino a **manejar sus sentimientos de manera saludable**.



- **Las estrategias para calmarse** incluyen abrazar a un animal de peluche, tomar un trago de agua, mover su cuerpo, dar un paseo por la cuadra, respirar profundamente, leer un libro juntos. ¡Anima a tu hija(o) a que cree sus propias estrategias!
- Ahora su cerebro está **abierto al aprendizaje** y a la **resolución de problemas**.
- Recuerda **no** resolver sus problemas por ellos, sino trabajar **con** ellos cuando necesiten tu ayuda.

## 4. Crea un Apego Seguro



**El apego** en psicología se refiere a la forma en que un bebé y un niño aprenden a conectarse contigo, a tener una relación contigo, a sentirse amados, aceptados y protegidos por ti. Ésta es una necesidad básica en todos los niños.

Se ha demostrado en todo el mundo que **el apego tiene el mayor impacto en la salud mental y emocional de los niños hasta la edad adulta**, independientemente del nivel socioeconómico, origen étnico, edad o género.

Hay **4 patrones de apego** en una relación padre/madre-hijo:

1. **Seguro** → este es el que queremos construir con nuestros hijos
2. **Evitativo** → no fomenta su salud emocional
3. **Ansioso/ambivalente** → no fomenta su salud emocional
4. **Desorganizado** → resulta en trauma

Para construir un **apego seguro**, necesitamos **constantemente**:

- Asegurarnos de que nuestros hijos se sientan **vistos** por quienes son, no por nuestra fantasía de quiénes nos gustaría que fueran, y necesitan **que veamos la necesidad detrás de su comportamiento y que abordemos esa necesidad de manera constante**.
- **Consolarlos emocionalmente** cuando estén inundados de sentimientos intensos.
- Necesitan sentirse **seguros**, no sólo de cualquier tipo de abuso, sino seguros de ser quienes son (enérgicos, tranquilos, extrovertidos, introvertidos, artísticos, sensibles, etc.)

Para obtener **información detallada** sobre los 4 patrones de apego y **orientación específica con muchos ejemplos** para **crear un apego seguro con tus hijos**, consulta el episodio #1 de mi podcast [aquí](#):



# 5. Repara

Esto básicamente significa que cuando **explotamos emocionalmente**, cuando **hacemos un berrinche de adultos** – ya sea gritando, etiquetándolos de “insoportables,” azotando la puerta, criticándolos, yéndonos con ira, etc. – **nos hacemos responsables de nuestra reacción.**

**Reconocemos** ante nuestros hijos que **nuestro arrebatado de enojo no fue culpa suya.**

Si ellos fueron irrespetuosos o groseros, entonces hablamos con ellos sobre eso y establecemos los límites necesarios, pero **primero nos responsabilizamos por nuestra reacción (los gritos, el azotón de puerta).**



## ¿Por qué?

1. Queremos que sepan que **ellos no son responsables de nuestras reacciones** – cada uno de nosotros es responsable de cómo respondemos a nuestros propios sentimientos.
2. Queremos **modelar** que en una relación sana, nos disculpamos cuando cometemos un error.
3. **Reparamos la desconexión** y la humillación que, sin que fuera nuestra intención, creamos en ellos cuando perdimos el control de nuestros sentimientos.
4. Queremos enseñarles que el ser mayor que otra persona no le da derecho a nadie a gritarle a otra persona, o de criticar o de etiquetar – ni siquiera a alguien menor, ni siquiera a un hijo.
5. Si no aclaramos esto, **nuestros hijos van a repetir el mismo comportamiento con otros**, especialmente con alguien más vulnerable que ellos o bien van a dejar que alguien más grande y fuerte los trate así.
6. Queremos que sepan que en ese momento, **no les modelamos una expresión sana del enojo**.
7. Este tipo de dinámicas son muy dolorosas y **dañinas a nivel emocional para un(a) niño(a)**, sobre todo si se convierten en habituales. Pueden tener un impacto en **su autoimagen**.

## ¿Cómo se ve la reparación en acción?

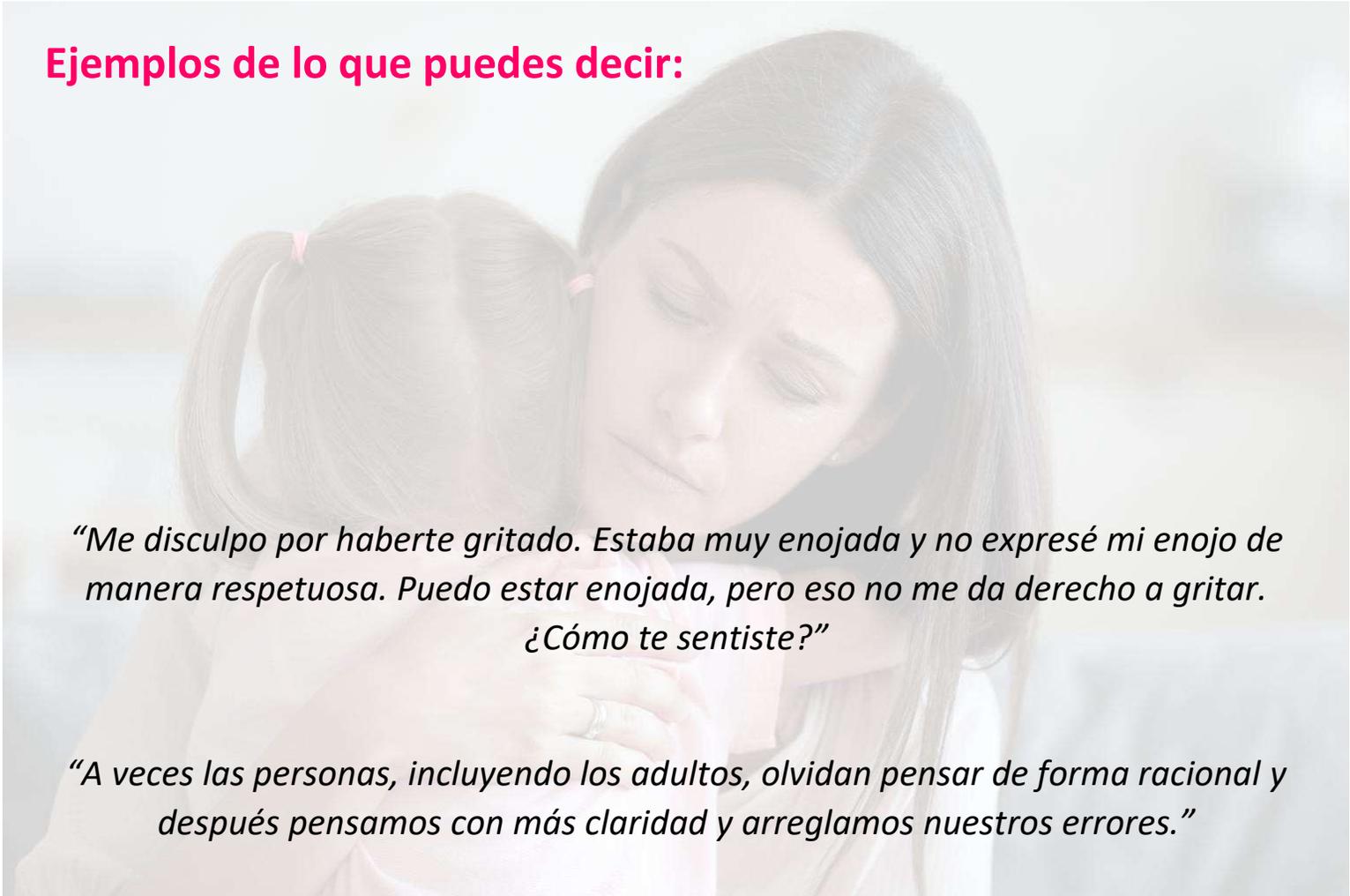
Con un niño pequeño, podemos agacharnos para poder verle al nivel de sus ojos.

Es normal que **los niños pequeños** quieran y necesiten sentirse cerca de su madre/padre inmediatamente.

**Los niños más grandes** pueden necesitar un poco de tiempo antes de estar listos para hablar.

Es importante respetar la preferencia de nuestro hijo(a) de cuándo esté listo(a) para volver a conectar con nosotros.

### Ejemplos de lo que puedes decir:

A photograph of a woman with long dark hair hugging a young girl with pigtails. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

*“Me disculpo por haberte gritado. Estaba muy enojada y no expresé mi enojo de manera respetuosa. Puedo estar enojada, pero eso no me da derecho a gritar. ¿Cómo te sentiste?”*

*“A veces las personas, incluyendo los adultos, olvidan pensar de forma racional y después pensamos con más claridad y arreglamos nuestros errores.”*

- De esta manera, nuestros hijos no van a internalizar un mensaje tóxico de que ellos sean **“malos”** o **“defectuosos.”**
- Aprenden que **las personas también necesitan crecer por dentro** y que las mamás y los papás no somos la excepción.
- Después, durante tu plática con tu hijo(a), **puedes abordar el comportamiento que tu hijo(a) necesite cambiar** – por ejemplo si fue irrespetuoso(a). Pero primero nos disculpamos con ellos y escuchamos cómo se sintieron durante esa discusión.



**¡Tú puedes ser la madre que deseas ser,  
un paso a la vez!**

**Te recomiendo mi Podcast:  
*La Herencia Emocional de la Crianza***

**[ESCUHALO AQUI](#) O [SUSCRÍBETE AQUI](#)**



**CoachKaremi**