

mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

www.mamasincuentos.com

6 sugerencias para practicar crianza consiente

1. Enfócate en regularte tú antes de corregir

Antes de decir algo, date unos segundos. Tu reacción emocional puede escalar o calmar la situación. Cuando tú estás en calma, puedes pensar con claridad y ser un mejor ejemplo para tu hijo.

¿Cómo hacerlo? Haz una pausa de 10 segundos y respira profundo antes de hablar o intervenir. Piensa: ¿Estoy reaccionando desde el enojo o desde el amor?

Corriente: Neurociencia afectiva

2. Usa el "cerebro del niño" a tu favor

Tu hijo no 'se porta mal', está aprendiendo a entender sus emociones. Su cerebro aún no sabe cómo calmarse solo.

¿Cómo hacerlo? Cuando veas que está abrumado, ponle nombre a su emoción: *'Veo que estás frustrado porque no pudiste armarlo.'* Esto le ayuda a sentirse comprendido y a calmarse.

Corriente: Neurociencia del desarrollo

3. Anticípate a los momentos difíciles

Muchos berrinches suceden porque los niños se sienten desorientados. Si saben lo que viene, es más fácil para ellos cooperar.

¿Cómo hacerlo? Usa rutinas visuales, avísale con tiempo antes de cambiar de actividad ('en 5 minutos vamos a guardar los juguetes'), y haz transiciones suaves.

Corriente: Crianza consiente y prevención de conflictos

6 sugerencias para practicar crianza consiente

4. Pon límites claros con voz amable

Ser respetuoso no significa dejar que hagan lo que quieran. Los límites son amor, pero se pueden decir sin gritar ni castigar.

¿Cómo hacerlo? Usa frases firmes pero empáticas como: 'No te voy a dejar pegar. Entiendo que estás enojado, y aquí no golpeamos.'

Corriente: Educación emocional

5. Corrige desde la conexión, no desde el castigo

El castigo rompe el vínculo. La corrección consiente fortalece la relación y enseña con el ejemplo.

¿Cómo hacerlo? Después del conflicto, ayúdale a reparar el daño: '¿Qué podemos hacer para que tu hermanito se sienta mejor?' También puedes redirigir: 'Veo que tienes mucha energía. ¿Quieres saltar conmigo en lugar de tirar las cosas?'

Corriente: Disciplina positiva

6. Dale tiempo a su desarrollo

Cada niño tiene su ritmo. Comparar o forzar solo genera frustración para ambos.

¿Cómo hacerlo? Observa sin juzgar. En lugar de decir 'ya deberías hablar como tu prima', piensa: 'Está en su proceso. Yo estoy aquí para acompañarlo.'

Corriente: Pedagogía Montessori

Recuerda que la base de toda educación y crianza siempre está hecha de amor y comprensión. Creemos firmemente que la crianza debe brindar paz a quien la ejerce, y eso significa escucharnos, confiar en nuestra intuición y respetar nuestro propio ritmo como mamás y papás. Las sugerencias que compartimos aquí son solo eso: sugerencias basadas en mi experiencia como maestra y mamá, para acompañarte y darte ideas, pero no reemplazan la orientación de un profesional en psicología o crianza. Tómalas como herramientas que puedes adaptar a tu familia, siempre desde el respeto, la paciencia y la conexión con tus hijos.

*con amor
— Mamá sin cuentos*