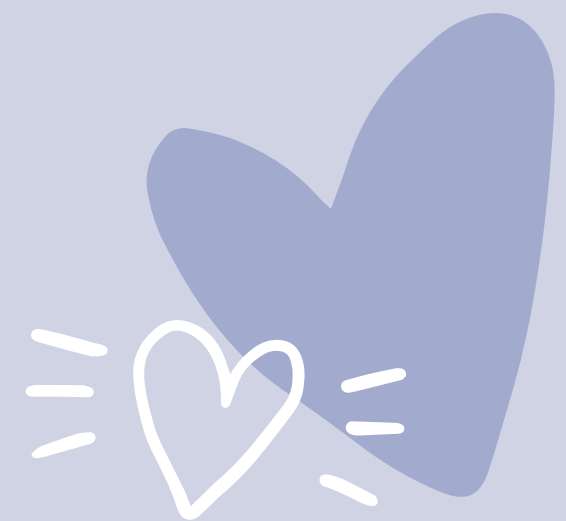


ROMPE EL CICLO: ¿CÓMO EMPEZAR A CRIAR CON CONCIENCIA?

Una pausa para mirar hacia adentro



¿QUÉ ENTENDEMOS POR CRIANZA CONSCIENTE?

Observar nuestras reacciones, reconocer nuestros automatismos y elegir responder desde el vínculo, no desde la herida.



PREGUNTAS QUE ABREN LA CONCIENCIA:



¿Qué me está pasando a mí cuando
mi hijo reacciona así?

¿Desde qué lugar estoy
respondiendo: desde la herida,
desde el cansancio... o desde el
vínculo?



DOS FORMAS DE RESPONDER A LA FRUSTRACIÓN



La diferencia no está solo en lo que decimos,
sino desde dónde lo decimos.



Antes de reaccionar, pregúntate:

**¿ESTO QUE ESTOY A
PUNTO DE DECIR O
HACER, EDUCA O
SOLO DESCARGA LO
QUE SIENTO?**

