

— SÉ LA MEJOR —  
*versión de ti*  
PARA TUS HIJOS

### MÓDULO 5 - Subconsciente

**Tema: Educar desde el amor y no desde patrones heredados.**  
Reflexionarás sobre cómo tu historia de infancia influye en tu forma de criar. Este módulo te invita a romper ciclos y crear nuevas huellas emocionales desde el amor.

#### CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que SIENTE, NO PIENSES.

El módulo y el ejercicio de hoy, como te imaginas, vas a poner en práctica, la herramienta más importante de Maternidad y Paternidad Consciente: Nutrir la conexión profunda con tus hijos. ¿Cómo? ¡Jugando! ¡Divirtiéndote! ¡Siendo niñ@ otra vez!

¿Suena fácil? ¿Te poner nervios@? Una vez que empieces, verás lo fácil que es raprender a JUGAR al lado de nuestros pequeños GRANDES maestros.

Sé creativa, sé "goofy", despeínate, márchate, rueda en el piso... y date la maravillosa oportunidad de ser, aparte de mamá o papá, la/el mejor amig@ de tus hijos.

## ¡VAMOS!



Elige una o varias situaciones de **RETO** que quieras transformar.

Escribe cómo puedes transformar esas situaciones en un momento **DIVERTIDO** con tus hijos. Anota muchas soluciones **CREATIVAS** para cada una. ¡Salte de la cabeza! No hay respuestas "tontas" ni "ridículas" sino **¡GENIALES!**

RECUERDA QUE LOS HIJOS CRECEN MUY RÁPIDO Y QUE ESTA ETAPA DE SU VIDA VUELA...  
Y NO REGRESA.

¡QUÉ PRIVILEGIO, QUÉ HONOR Y QUÉ BENDICIÓN  
ES QUE HOY QUIERAN JUGAR CON NOSOTROS!  
NO HAY JUGUETE QUE SE COMPARE CON EL REGALO  
QUE ES NUESTRA PRESENCIA CONSCIENTE  
Y EL TIEMPO DE CALIDAD QUE PASAMOS CON ELLOS.  
¡HAGAMOS  
QUE CADA MOMENTO JUNTO SEA  
INOLVIDABLE!