

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

## MÓDULO 7 - Neurociencia y Creencias

**Tema: Reprogramar creencias limitantes para criar desde la calma.** Aprenderás cómo la neurociencia explica nuestras reacciones automáticas. Reconocerás creencias que heredaste y las transformarás en pensamientos conscientes y amorosos.

### 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.

Respira profundo. Piensa en una situación reciente con tu hijo que te haya frustrado o hecho reaccionar de forma automática. Tal vez gritaste, castigaste o te sentiste desbordada/o. Este módulo te ayudará a entender por qué ocurre y cómo puedes cambiarlo desde la raíz.

### POR FAVOR, RESPONDE:

1. Escribe una creencia que repitas en tu mente o que escuchaste de tus padres, como:

- “Los niños deben obedecer sin cuestionar.”
- “Si no lo corrijo, nunca aprenderá.”
- “Mi hijo me está retando.”

Mi creencia limitante es:

¿De dónde crees que viene? (¿Quién te lo dijo? ¿Cuántas veces lo escuchaste de niño/a?)

2. Describe una situación reciente en la que actuaste desde esa creencia.

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué sentiste en tu cuerpo?
- ¿Qué pensaste de ti y de tu hijo en ese momento?

¿Qué necesidad emocional había debajo de esa reacción?

- Necesidad de control, miedo al juicio, deseo de hacerlo bien.

3. Reformula esa creencia con una nueva verdad basada en consciencia:

- “Mi hijo no me reta, está aprendiendo a expresarse.”
- “Puedo acompañarlo desde la calma, no desde el miedo.”

Mi nueva creencia es:

Escribe una frase que te ayude a recordarla cuando te sientas activada/o:

- “Puedo elegir la paz antes que la reacción.”

“Cada vez que eliges la calma, reprogramas tu historia y la de tus hijos.”