

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

MÓDULO 8 - Plan de Acción

Tema: Organizar tu tiempo para nutrir la conexión familiar.

Pondrás en práctica lo aprendido creando un plan para conectar a diario con tus hijos. Este módulo te ayuda a integrar el juego, la presencia y la intención en tu rutina.

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.

Hoy vamos a ver cómo es tu manera de educar y vamos a hacer una lista de las cosas que sí te gustan y las que no te gusta hacer como mamá o papá.

¡Ojo! No se trata de sentirte culpable sino de ser **CONSCIENTES** para poder transformar las tácticas de control en aprendizaje, conexión y crecimiento para ti y para tus hijos.

Recuerda es un pasito a la vez. ¡Empecemos!

Primero reconoce **TODO** lo que haces bien al educar a tus hijos y que quieres seguir nutriendo. ¡Seguramente son muuuchas cosas! Así que no es momento de ser modest@, ¿ok? Al final de la oración, escribe cuál de los valores y herramientas de MPC estás practicando.

AMOR RESPETO CONSCIENCIA CONEXIÓN

- Me gusta besar y abrazar al menos 5 veces al día a mi hijo. AMOR y CONEXIÓN
- Trabajo mucho para cubrir sus necesidades físicas y que nunca le falte nada. RESPETO

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora escribe todo aquello que no te gusta y quieres cambiar. Al final de la oración, escribe la táctica de control que estás usando. No te juzgues, ¿ok? Este ejercicio es para que tengas mayor **CONSCIENCIA** y la fuerza de seguir aprendiendo y transformándote.

AMENAZAR GRITAR CASTIGAR
MANIPULAR PEGAR ALEJAR

- ¡Quiero aprender a disfrutar a mi hijo! Me aburre jugar con él y prefiero comprarle juguetes caros para que se entretenga. ALEJAR y MANIPULAR
- Trabajo mucho para cubrir sus necesidades físicas y que nunca le falte nada. RESPETO

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora escribe una frase o mantra que te pueda ayudar a transformar lo que no te gusta. Elige los valores y herramientas de MPC que te van a ayudar a lograrlo. ¡Checa el ejemplo!

AMOR RESPETO CONSCIENCIA CONEXIÓN

- AMOR y CONEXIÓN.: “Mi hijo me ama y yo soy juguete favorito. ¡Gracias por elegirme a mí como tu mamá! Hoy vamos a conectar. Hoy vamos a divertirnos.”
- CONSCIENCIA: “Mi hijo extraña ser el centro de mi atención. Las cosas cambiaron desde que nació su hermano pero mi amor por él crece cada día. Hoy se lo diré con palabras y jugando con él.”

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

EDUCAR ATRAVÉS DEL AMOR ES POSIBLE,
PERO NO ES ALGO QUE SUCEDA
DE LA NOCHE A LA MAÑANA POR ARTE
DE MAGIA.
MATERNIDAD Y PATERNIDAD
CONSCIENTE

ES UN CAMINO EN EL QUE CADA
PASO, POR PEQUEÑO QUE SEA
CREARÁ UN CAMBIO POSITIVO
EN LA RELACIÓN CON TUS HIJOS
QUE DURARÁ TODA SU VIDA.