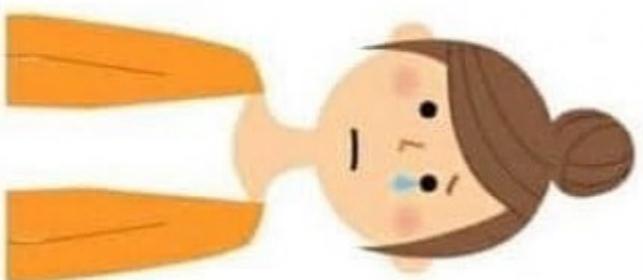


IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



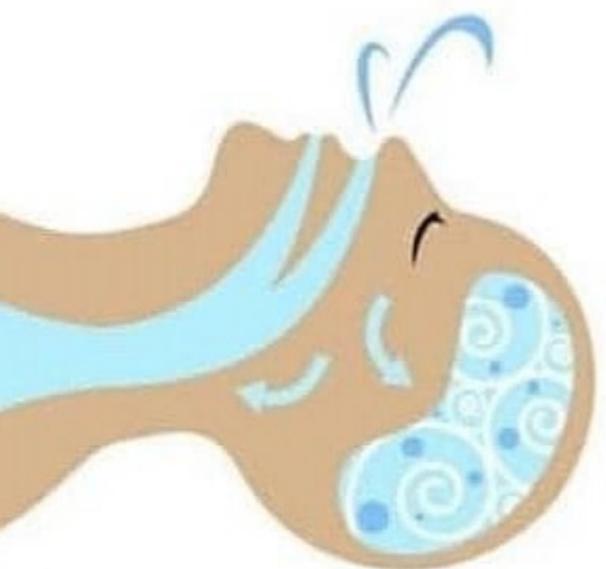
ME COME LA CULPA CUANDO EXPLOTO Y GRITO A MIS HIJOS



8 pasos para recuperar el equilibrio
y tomar el aprendizaje

RESPIRA

Cierra los ojos y respira, lleva la atención a la respiración. Hazlo durante, al menos, 3 o 4 minutos



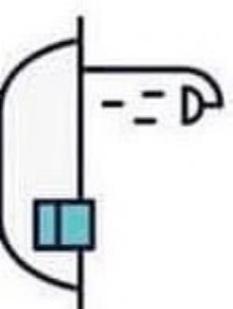
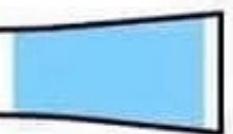
REINTEGRATE

Haz algo para reintegrar
cuerpo-mente como:

Beber algo de agua

Tomar una ducha

Hacer unos estiramientos



ACCÉRCATE A TU HIJO/A

Tantea, acercándote, desde el amor y la conexión, si él o ella están con suficiente calma y apertura para hablar.

A veces, necesitan más tiempo que nosotros.

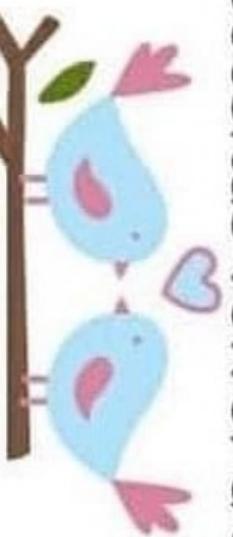


CONECTA CON TU HIJO/A

Puede que al principio se sientan dolidos, indignados, decepcionados, tristes o enfadados por lo ocurrido...

Cuéntale una historia de cuando tú eras niño, participa de su juego, saca un cuento, invítale a cocinar algo contigo, interésate por lo que hace...

Necesita conectarse contigo de nuevo para escucharte con compasión y tú necesitas volver a sentir su conexión



UTILIZA LAS 4 RS

RECONOCE TU ERROR: Sé que antes me he equivocado

RESPONSABILÍZATE: Te he gritado y creo que te has podido sentir dolido y asustado ¿Es así?

REPARA: Te pido disculpas. ¿Un abrazo te ayudaría a sentirte mejor?

RESUELVE: ¿Te parece que recojamos entre los dos? Yo puedo recoger los bloques y tú los muñecos

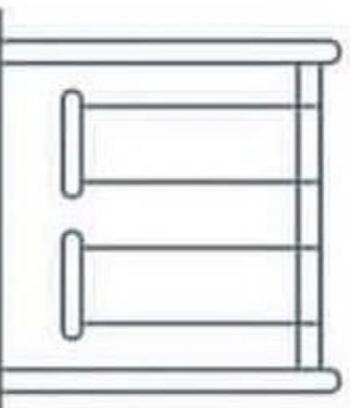
R

TIEMPO JUNTOS

Tras las 4 Rs dedica un tiempo a hacer algo juntos. Eso ayudará a recuperar y reparar emocionalmente a ambos.

¿Me ayudas a tender?

Se me ocurre que podríamos jugar a un juego de mesa
¿Te parece si leemos un cuento?

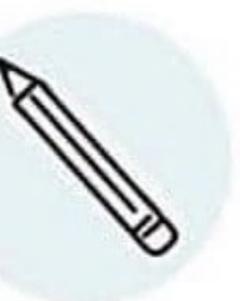


VISUALIZA/ESCRIBE

La visualización es una herramienta poderosa que ayuda a crear una predisposición.

Tras haber tenido un tiempo juntos, cierra los ojos e imagina cómo vas a responder la siguiente ocasión que ocurra lo mismo. Cuantos más detalles imagines más te ayudará a tomar el error como aprendizaje.

Escribe cómo lo harás en la siguiente ocasión, junto con una afirmación positiva. **ME QUIERO Y ME PERDONO.**



EXPRESA

Cuando todo haya pasado, y seas capaz de verlo en perspectiva, puede ayudarte hablarlo con alguien de tu confianza en voz alta. Dándote cuenta de:

- Cómo te sentías ese día
- Qué circunstancias te rodeaban
- Cómo podrías tener más equilibrio en tu día a día.

Quizá lo ocurrido te puede dar pistas para delegar más, descansar más, coordinarte de otra forma con las personas que te puedan ayudar, cambiar hábitos...

EL ÚNICO ERROR

ES AQUEL DEL QUE NO APRENDDEMOS NADA

**LA MATERNIDAD/PATERNIDAD ES UN
PROCESO DE APRENDIZAJE.**

VÍVELO CON COMPASIÓN Y AMOR

TUS HIJOS TE AMAN ASÍ,
IMPERFECTA/O





MINISTERIO INFANTIL

"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris