



10 CLAVES PARA UNA CRIANZA EN CALMA Y CONEXIÓN

VOL 1

edumodclub ©

1.

RESPIRA ANTES DE REACCIONAR

Cuando sientas que vas a perder la paciencia, respira profundo. Una pausa consciente puede evitar un grito o una palabra que luego te pesaría.



La calma empieza en ti.



2.

CONECTA ANTES DE CORREGIR

Antes de poner un límite, primero valida lo que siente tu hijo/a. Un simple "entiendo que estás enfadado" abre la puerta a la cooperación.



La conexión es más poderosa que el control.



3.

BAJA TUS EXPECTATIVAS, SUBE TU EMPATÍA

A veces esperamos que los niños actúen como adultos. Recuerda que están en pleno desarrollo emocional, físico y neurológico.



Menos exigencia, más comprensión.



4.

CUIDA TU DIÁLOGO INTERIOR

No tienes que hacerlo perfecto. Háblate como te gustaría hablarle a tu hijo/a cuando se equivoca.



**Una crianza consciente empieza con una
mirada compasiva hacia ti.**



5.

CONSTRUYE RUTINAS SEGURAS, NO RÍGIDAS

Las rutinas dan seguridad, pero deben adaptarse al ritmo de la familia. Hazlas visuales y participativas.



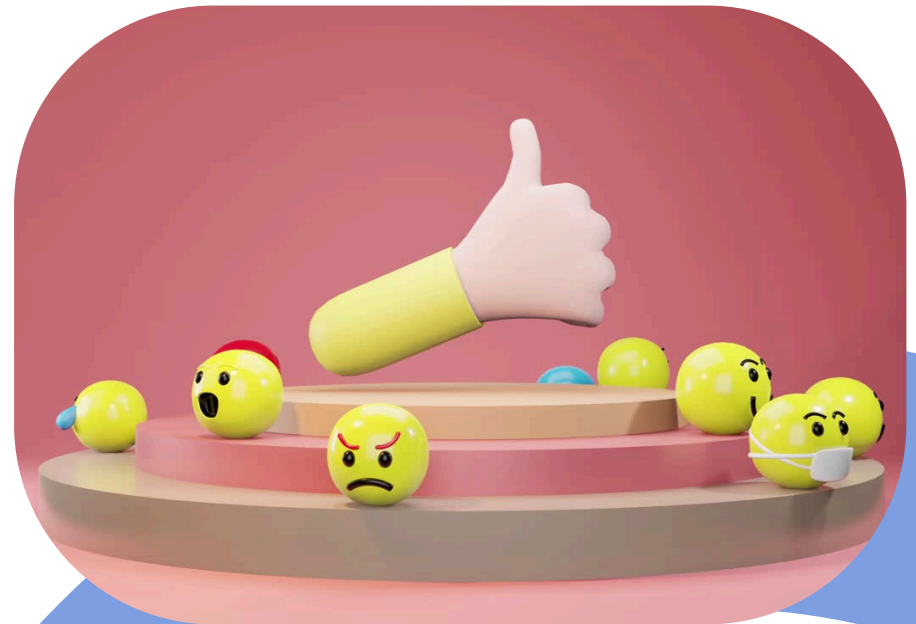
Los hábitos repetidos desde el amor
construyen autonomía.



6.

DALE NOMBRE A LAS EMOCIONES

Pon palabras a lo que siente tu hijo/a (“veo que estás frustrado”), para ayudarle a entenderse y autorregularse.



La inteligencia emocional se educa desde casa.



7.

EL JUEGO ES EL LENGUAJE DE LA INFANCIA

Jugar no es un premio ni una pérdida de tiempo: es su manera natural de aprender, vincularse y expresar.



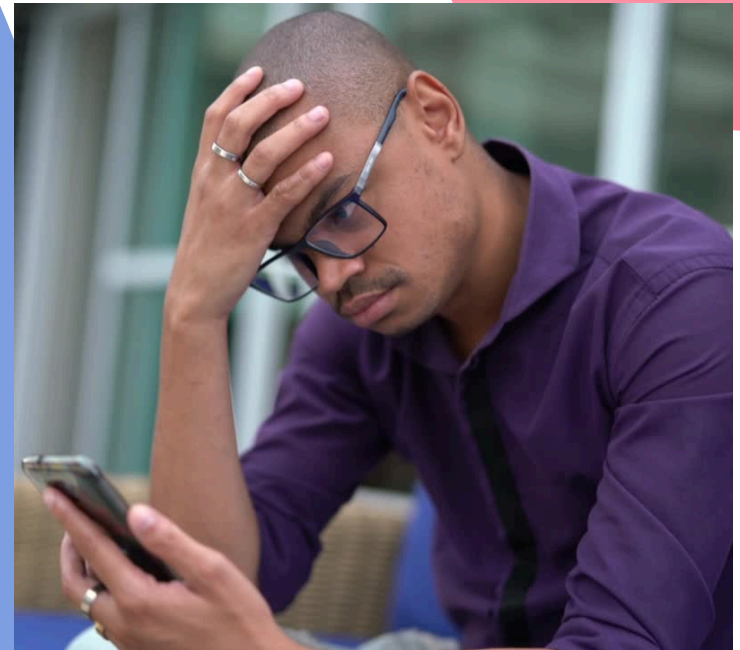
Juega con él/ella, no solo a su lado.



8.

LOS ERRORES NO SON FRACASOS, SON OPORTUNIDADES

Tanto los tuyos como los suyos. Corrige con respeto, sin humillar ni castigar.



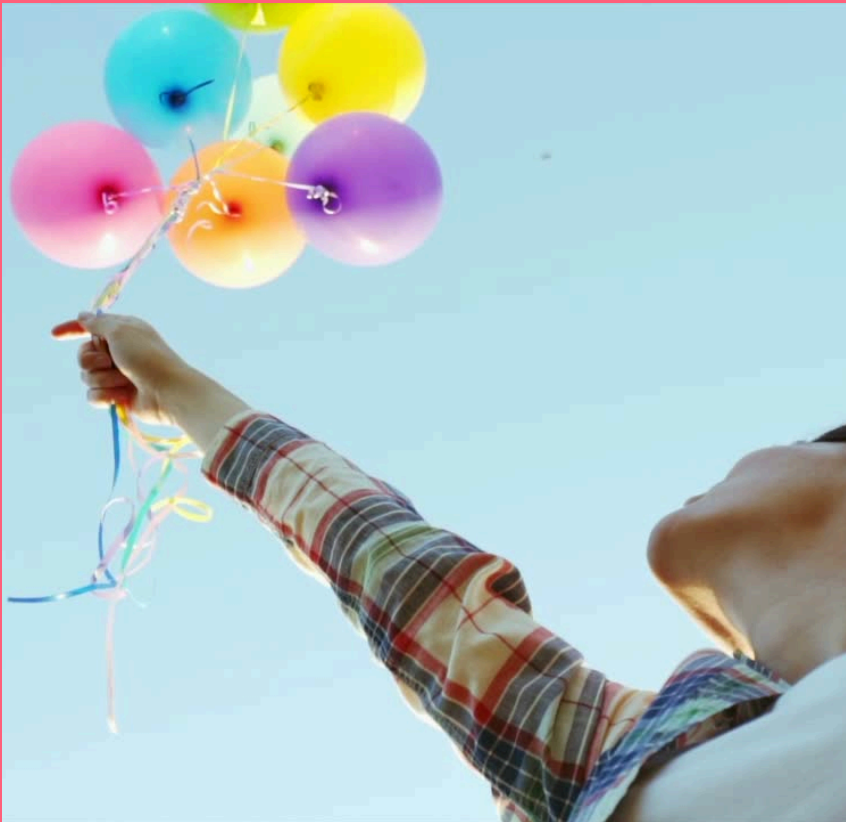
Educar es acompañar, no controlar.



9.

AJUSTA LOS LÍMITES CON AMOR Y FIRMEZA

**Los niños necesitan límites claros y coherentes,
pero también necesitan sentir que son valiosos
incluso cuando se equivocan.**



Límites con respeto, no con miedo.



10.

DATE PERMISO PARA PEDIR AYUDA

La maternidad/paternidad no se vive en soledad.
Rodéate de tribu, de apoyo, de recursos que te
sostengan.



Cuidarte no es egoísmo, es responsabilidad.



SIGUEME PARA MÁS EN

edum9club