

# **10 CLAVES PARA UNA CRIANZA EN CALMA Y CONEXIÓN**

VOL 1

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.



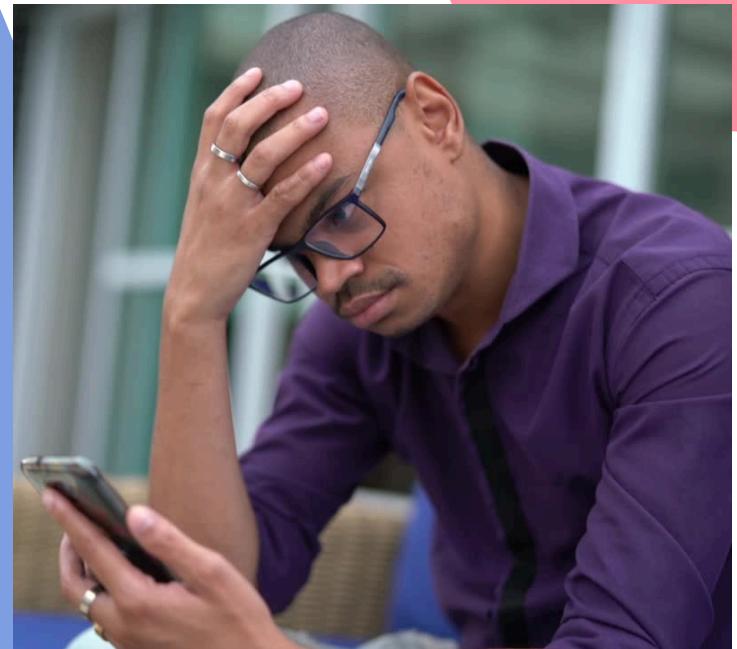
Juega con él/ella, no solo a su lado.



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

**edumq.club**