



# TALLER

Sanación interior y  
crianza respetuosa

# Transforma el aprendizaje de tu hijo

Herramientas prácticas para apoyar a tu hijo desde casa.



# Introducción

Este taller está diseñado para ayudar a las mamás a reflexionar sobre su bienestar emocional y cómo este impacta en la crianza de sus hijos. A través de preguntas clave, se busca promover la autoexploración y el autoconocimiento.

## Sesión 1: Conociéndome a mí misma

¿Cómo me siento actualmente, Reflexiona sobre tus emociones y estados de ánimo recientes.

---

---

---

¿Qué situaciones o personas me generan estrés o ansiedad? Identifica los factores que afectan tu bienestar emocional.

---

---

---

¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades como madre? Reconoce tus cualidades positivas y áreas de mejora.

---

---

---

## Sesión 2: Sanación y Liberación

¿Qué heridas emocionales del pasado aún me afectan? Piensa en experiencias pasadas que puedan estar influyendo en tu presente.

---

---

---

¿Qué pasos puedo tomar para sanar estas heridas? Considera acciones concretas que te ayuden a sanar.

---

---

---

¿Cómo puedo liberar emociones negativas de manera saludable?, Explora técnicas como la oración, meditación, el ejercicio o la escritura.

---

---

---

### Sesión 3: Conexión con mis hijos

¿Cómo percibo la relación con mis hijos actualmente?, Evalúa la calidad de tu relación con ellos.

---

---

---

¿Qué puedo hacer para mejorar la comunicación con mis hijos?Piensa en estrategias para fomentar una comunicación abierta y respetuosa.

---

---

---

¿Cómo puedo ser un modelo positivo para mis hijos?Reflexiona sobre tus acciones y comportamientos diarios.

---

---

---

### Sesión 4: Prácticas de Crianza Respetuosa

¿Qué significa para mí una crianza respetuosa?,Define lo que entiendes por crianza respetuosa.

---

---

¿Qué cambios puedo implementar en mi estilo de crianza para ser más respetuosa? Identifica áreas específicas donde puedes mejorar.

---

---

---

¿Cómo puedo manejar los conflictos con mis hijos de manera respetuosa? Desarrolla estrategias para resolver conflictos sin recurrir a la violencia o el castigo.

---

---

---

## Conclusión

¿Qué he aprendido sobre mí misma durante este taller? Reflexiona sobre los descubrimientos y aprendizajes obtenidos.

---

---

---

¿Qué compromisos puedo hacer para seguir creciendo y mejorando como madre? Establece metas y compromisos personales para el futuro.

---

---

---