

# LECTURA

## Corazón de padres

# Rompiendo patrones negativos de crianza

## Objetivo del taller

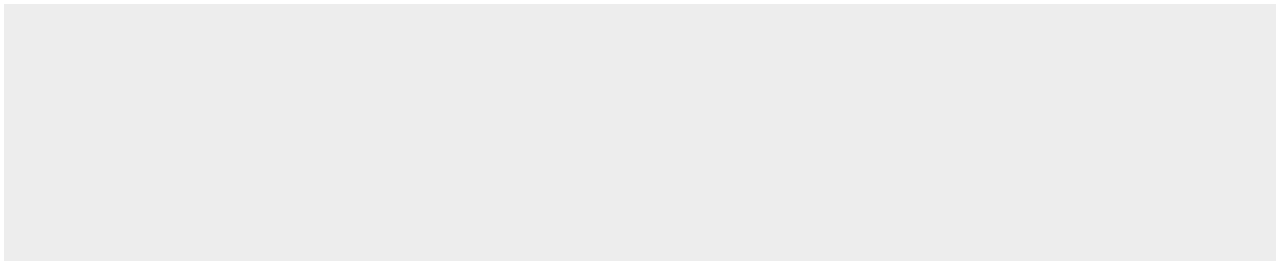
El objetivo de este taller es ayudar a los padres a identificar, comprender y sanar los patrones negativos de crianza que pueden haber heredado, para poder criar a sus hijos de una manera más consciente, amorosa y efectiva.



## Sesión 1 : Reflexión personal

Línea de tiempo de la Infancia:

- Este es un espacio para que te regales a ti misma o a ti mismo date el tiempo de dibujar una línea de tiempo de tu vida, marcando eventos significativos de la infancia y la adolescencia.



## Sesión 2 : Identificando patrones de crianza negativos

- A continuación, encontrarás ejemplos comunes de patrones negativos, observa si creciste con alguno de ellos y reflexiona si los estás repitiendo.

### Autoritarismo:

**Imposición rígida de normas:** Padres que imponen reglas estrictas sin espacio para el diálogo o la flexibilidad.

**Disciplina basada en el miedo:** Uso de castigos severos y amenazas para controlar el comportamiento, lo que puede generar miedo y resentimiento en los hijos.

**Falta de explicación:** No explicar las razones detrás de las reglas o castigos, lo que puede llevar a los hijos a sentirse incomprendidos y rebeldes.

**Negación de la autonomía:** No permitir que los hijos tomen decisiones apropiadas para su edad, impidiendo el desarrollo de su autonomía y responsabilidad.

## Falta de comunicación:

**Comunicación unidireccional:** Los padres hablan, pero no escuchan. Esto puede hacer que los hijos se sientan ignorados y poco valorados.

**Ausencia de diálogo abierto:** No fomentar un ambiente donde los hijos se sientan seguros para expresar sus pensamientos y sentimientos.

**Críticas constantes:** Enfocarse en lo negativo sin reconocer o celebrar los logros y esfuerzos, lo que puede afectar la autoestima de los hijos.

**No validar emociones:** Minimizar o ignorar las emociones de los hijos, lo que puede llevar a sentimientos de soledad e incompreensión.

## Negligencia Emocional:

**Falta de afecto y apoyo:** No demostrar amor, afecto o apoyo emocional de manera constante, dejando a los hijos con una sensación de abandono.

**Desatención a necesidades emocionales:** Ignorar o no reconocer las necesidades emocionales de los hijos, como el consuelo, la validación y la seguridad.

**Indiferencia ante problemas y preocupaciones:** No involucrarse en las preocupaciones y problemas de los hijos, lo que puede llevar a una falta de confianza y comunicación.

**Expectativas irrealistas:** Imponer expectativas demasiado altas y poco realistas, sin ofrecer el apoyo necesario para alcanzarlas, lo que puede llevar a frustración y baja autoestima.

## Cuestionario personal ejercicio práctico

Este cuestionario está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu propia crianza e identificar patrones negativos que podrías estar repitiendo en la crianza de tus hijos. Responde honestamente a cada pregunta y utiliza las respuestas como una herramienta para crecer y mejorar.

## Comunicación

¿Cómo se comunicaban tus padres contigo cuando eras niño? (Marcar todas las que apliquen)

- ☐ Abierta y honestamente
- ☐ Con críticas y juicios
- ☐ Con gritos y enojo
- ☐ Con amor y comprensión
- ☐ Con indiferencia o silencio

¿Cómo sueles comunicarte con tus hijos en situaciones de conflicto?

- ☐ Abierta y honestamente
- ☐ Con críticas y juicios
- ☐ Con gritos y enojo
- ☐ Con amor y comprensión
- ☐ Con indiferencia o silencio

## Disciplina

¿Qué métodos de disciplina usaban tus padres contigo?

- ☐ Castigos físicos
- ☐ Consecuencias lógicas
- ☐ Castigos emocionales (humillación, indiferencia)
- ☐ Recompensas y refuerzos positivos
- ☐ Disciplina coherente y explicada

¿Qué métodos de disciplina usas con tus hijos?

- ☐ Castigos físicos
- ☐ Consecuencias lógicas

- Castigos emocionales (humillación, indiferencia)
- Recompensas y refuerzos positivos
- Disciplina coherente y explicada

## **Expresión de amor y afecto**

¿Cómo demostraban tus padres su amor y afecto hacia ti?

- Con palabras y abrazos
- Con regalos materiales
- Con tiempo y atención
- Eran distantes o poco afectivos
- No demostraban amor de manera clara

¿Cómo demuestras tu amor y afecto hacia tus hijos?

- Con palabras y abrazos
- Con regalos materiales
- Con tiempo y atención
- Soy distante o poco afectivo
- No demuestro amor de manera clara

## **Manejo de las emociones**

¿Cómo manejaban tus padres sus emociones y las situaciones estresantes?

- Con calma y serenidad
- Con enojo y frustración
- Con silencios prolongados
- Con diálogo y resolución de conflictos
- Con indiferencia o evasión

¿Cómo manejas tú las emociones y las situaciones estresantes frente a tus hijos?

- ☐ Con calma y serenidad
- ☐ Con enojo y frustración
- ☐ Con silencios prolongados
- ☐ Con diálogo y resolución de conflictos
- ☐ Con indiferencia o evasión

## Expectativas y presión

¿Qué tipo de expectativas tenían tus padres sobre ti?

- ☐ Eran realistas y alcanzables
- ☐ Eran muy altas y difíciles de alcanzar
- ☐ No tenían expectativas claras
- ☐ Te apoyaban en tus propias metas
- ☐ Te presionaban para cumplir sus sueños

¿Qué tipo de expectativas tienes sobre tus hijos?

- ☐ Son realistas y alcanzables
- ☐ Son muy altas y difíciles de alcanzar
- ☐ No tengo expectativas claras
- ☐ Los apoyo en sus propias metas
- ☐ Los presiono para cumplir mis sueños

## Resiliencia y afrontamiento de los fracasos

¿Cómo manejaban tus padres tus fracasos o errores?

- ☐ Con apoyo y comprensión
- ☐ Con críticas y castigos

- Con indiferencia o evasión
- Con aliento para seguir intentando
- Con expectativas de perfección

¿Cómo manejas tú los fracasos o errores de tus hijos?

- Con apoyo y comprensión
- Con críticas y castigos
- Con indiferencia o evasión
- Con aliento para seguir intentando
- Con expectativas de perfección

## Reflexión

Después de completar este cuestionario, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus respuestas. Identifica los patrones negativos que has marcado y piensa en cómo podrías trabajar activamente para cambiarlos. Esta autoevaluación es un primer paso crucial hacia una crianza más consciente y amorosa.

## Sesión 3: Ahora tomemos acción

### Hablemos de oración y el perdón

El poder de la oración va más allá de palabras murmuradas al viento. Es una conexión íntima y profunda con lo divino, un canal abierto para expresar nuestras preocupaciones, agradecimientos y deseos más sinceros. La oración tiene el potencial de transformar vidas, cambiar corazones y abrir caminos donde parece no haber ninguno. A través de la oración, no solo buscamos respuestas o soluciones, sino que encontramos paz, fortaleza y consuelo.



**Conexión con lo divino:** La oración es nuestro medio directo para comunicarnos con Dios. En momentos de duda, angustia o alegría, nos permite acercarnos a Él y experimentar su presencia.

**Transformación personal:** Más allá de las circunstancias externas, la oración puede cambiar nuestro interior, ayudándonos a enfrentar desafíos con mayor serenidad y claridad.

**Poder de intercesión:** Orar por otros es un acto de amor y generosidad. Nuestras oraciones pueden traer consuelo, sanidad y fortaleza a aquellos que lo necesitan.

**Respuestas y milagros:** A lo largo de la historia, innumerables testimonios han hablado de oraciones respondidas de maneras sorprendentes, evidenciando el poder milagroso de la oración.

a sea en la soledad de la noche o en compañía, en palabras elaboradas o en silencios sinceros, la oración es un puente hacia lo sagrado y una fuente inagotable de fuerza y consuelo

## El perdón

**Liberación de la amargura:** El perdón libera el peso de la amargura y el resentimiento que cargamos. Nos permite sanar y avanzar sin el lastre emocional del pasado.

**Reconocimiento de la humanidad:** Reconocer que todos cometemos errores y que nadie es perfecto. Nos da la oportunidad de ver al otro con compasión y entendimiento.

**Acto de amor y misericordia:** Como mencioné antes, perdonar no significa justificar el mal comportamiento, sino elegir el amor y la misericordia sobre la venganza y el rencor.

## Beneficios del perdón

**Sanación emocional:** Al liberar el resentimiento, permitimos que nuestras emociones se establezcan y que la paz vuelva a nuestras vidas.

**Fortalecimiento de las relaciones:** Perdonar y ser perdonado fortalece los lazos, creando relaciones más sólidas y auténticas.

**Crecimiento personal:** El perdón es una herramienta poderosa para el crecimiento personal. Nos ayuda a aprender y a ser mejores versiones de nosotros mismos.

## Cómo practicar el perdón

**Reflexión y autoconciencia:** Tomarse un tiempo para reflexionar sobre la ofensa y nuestras emociones es el primer paso hacia el perdón.

**Empatía y comprensión:** Intentar entender la perspectiva y las motivaciones del otro puede facilitar el proceso de perdón.

**Decisión consciente:** El perdón es una elección. Decidir conscientemente dejar ir la ofensa y buscar la paz es crucial.

**Buscar apoyo:** A veces, necesitamos hablar con alguien de confianza o buscar ayuda profesional para procesar nuestras emociones y encontrar el camino hacia el perdón.

El perdón no es un acto único; es un viaje continuo de sanación y crecimiento. Al practicar el perdón, abrimos la puerta a una vida más libre y plena, llena de compasión y amor

### Ejercicio práctico para perdonarnos, perdonar para liberarnos y liberar

Estructura para hacer el ejercicio de escribir una carta a mi niño interior con el fin de sanar heridas del pasado.

#### Estructura para escribir una carta a tu NIÑO INTERIOR

Este ejercicio tiene como objetivo reconectar con tu niño interior y sanar las heridas del pasado. Escribir esta carta te permitirá expresar emociones reprimidas, ofrecer amor y perdón de esta manera comenzarás un proceso de sanación profunda.

#### 1. Preparación

**Ambiente tranquilo:** Busca un lugar tranquilo donde puedas reflexionar sin interrupciones.

**Materiales necesarios:** Ten a mano papel y bolígrafo o un dispositivo para escribir.

**Respiración y relajación:** Tómate unos minutos para respirar profundamente y relajarte, preparando tu mente para la reflexión.

## 2. Inicia con un saludo cariñoso

Comienza la carta con una frase de cariño y ternura hacia tu niño interior. Por ejemplo:  
"Querido/a pequeño/a [tu nombre]"

## 3. Reconocimiento y validación

**Reconoce las emociones y experiencias:** Expresa las emociones y experiencias que viviste en tu niñez. Asegúrate de validar esos sentimientos, reconociendo su importancia.

**Ejemplo:** "Recuerdo que te sentiste muy solo/a cuando nadie parecía entenderte. Es normal que te sintieras así, y tus emociones son completamente válidas."

## 4. Expresión de amor y comprensión

**Ofrece amor y apoyo:** Háblale a tu niño interior con amor y comprensión, asegurándole que ahora está a salvo y que es amado/a.

**Ejemplo:** "Quiero que sepas que te amo y que siempre estaré aquí para ti. Eres una persona valiosa y digna de amor y felicidad."

## 5. Perdón y Liberación

**Practica el perdón:** Si hay personas a las que necesitas perdonar, inclúyelas en tu carta. También perdónate a ti mismo/a por cualquier culpa que puedas sentir.

**Ejemplo:** "Te perdono por cualquier cosa que hayas hecho por miedo o inseguridad. Perdono a aquellos que te lastimaron, y elijo liberarnos de ese dolor."

## 6. Agradecimiento

**Agradece por la fortaleza:** Agradece a tu niño interior por la fortaleza que ha mostrado y por las lecciones aprendidas a lo largo del camino.

**Ejemplo:** "Gracias por ser tan fuerte y por enseñarme tanto sobre la vida y el amor. Agradezco cada experiencia que hemos vivido juntos."

## 7. Palabras de esperanza y compromiso

**Ofrece esperanza y compromiso:** Termina la carta con palabras de esperanza y un compromiso hacia tu niño interior de cuidarlo y protegerlo siempre.

**Ejemplo:** "Prometo cuidarte y protegerte. Vamos a vivir una vida llena de amor, alegría y nuevas experiencias positivas. Siempre estaremos juntos."

## 8. Firma con amor

Finaliza la carta con una firma cariñosa, como "Con amor, [tu nombre]."

### Ejemplo de carta a tu niño interior

**Querida Leidy T.**

Recuerdo que te sentiste muy sola cuando nadie parecía entenderte. Es normal que te sintieras así y tus emociones son completamente válidas. Quiero que sepas que te amo y que siempre estaré aquí para ti. Eres una persona valiosa y digna de amor y felicidad.

Te perdono por cualquier cosa que hayas hecho por miedo o inseguridad. Perdono a aquellos que te lastimaron y elijo liberarnos de ese dolor. Gracias por ser tan resiliente y por enseñarme tanto sobre la vida y el amor. Agradezco cada experiencia que hemos vivido juntas.

Prometo cuidarte y protegerte. Vamos a vivir una vida llena de amor, alegría y nuevas experiencias positivas. Siempre estaremos juntas de la mano de nuestro padre celestial que es solo amor, luz y verdad

***Con amor, Leidy T. Rincón A***

Este ejercicio es un primer paso hacia la sanación y el bienestar emocional. Tómate tu tiempo, y permite que cada palabra te guíe hacia un lugar de paz y amor.

## **Tiempo de conexión con el creador**

Finalmente escribe una oración pidiéndole a Dios que te ayude a perdonar a tus padres y a sanar todos los sentimientos que has identificado y reemplazar los “malos hábitos” en la crianza por hábitos que sean de bendición.

***Compártenos que experimentaste al realizar este hermoso taller***