



# LECTURA

## Corazón de padres

# Autoformación y transformación

La educación es una herramienta muy poderosa para comprender mejor cómo las experiencias traumáticas nos han afectado en la vida adulta, es por eso que hoy te presento el siguiente cuadro para que sigas identificando tus dolores, invitándote a asumir este proceso desde el amor y la responsabilidad y sigas el camino de la sanación interior.



## Efectos en la adultez como consecuencia de las experiencias traumáticas en la niñez

### **Padres en procesos de separación:**

- Inseguridad emocional
- Dificultad para formar relaciones estables
- Problemas de confianza
- Sentimientos de abandono

### **Padres divorciados:**

- Problemas de compromiso en relaciones románticas
- Conflictos internos sobre la familia
- Miedo al abandono
- Dificultades para manejar conflictos

### **Padres que abandonan:**

- Baja autoestima
- Dificultad para confiar en otros
- Sentimientos de inutilidad
- Problemas de apego

### **Muerte de uno de los padres:**

- Duelo no resuelto
- Temor a nuevas pérdidas
- Ansiedad y depresión
- Problemas de identidad

<b>Familias en conflicto:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ambiente hostil y violento</li> <li>● Alta reactividad emocional</li> <li>● Estrés crónico</li> <li>● Tendencia a replicar patrones conflictivos</li> </ul>
<b>Cambio constante de vivienda:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sentimientos de inestabilidad</li> <li>● Dificultad para formar vínculos duraderos</li> <li>● Problemas de adaptación- Ansiedad y estrés</li> </ul>
<b>Abuso emocional:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baja autoestima</li> <li>● Dificultad para expresar emociones</li> <li>● Problemas de confianza</li> <li>● Tendencia a relaciones abusivas</li> </ul>
<b>Abuso físico:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Traumas y miedos persistentes</li> <li>● Conductas autodestructivas</li> <li>● Agresividad o retraimiento</li> <li>● Problemas de salud mental</li> </ul>
<b>Abuso sexual:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trastornos de estrés postraumático Dificulta- des en las relaciones íntimas</li> <li>● Sentimientos de culpa y vergüenza</li> <li>● Depresión y ansiedad</li> </ul>

**Padres negligentes:**

- Sentimientos de abandono
- Dificultades para confiar y depender de otros
- Falta de habilidades sociales
- Baja autoestima y autovaloración

**Exposición a la violencia:**

- Normalización de la violencia
- Comportamientos agresivos
- Problemas para resolver conflictos de manera pacífica
- Trastornos emocionales

**Enfermedad crónica en un familiar:**

- Estrés crónico
- Sentimientos de culpa y responsabilidad
- Madurez prematura
- Problemas de salud mental

**Padres que criaron con pobreza:**

- Inseguridad económica
- Baja autoestima
- Problemas de salud física y mental
- Mayor riesgo de conductas delictivas

**Padres con problemas de alcoholismo o drogadicción :**

- Problemas de confianza
- Baja autoestima
- Tendencia a desarrollar adicciones- Dificultades en las relaciones
- Ansiedad y depresión
- Trauma emocional
- Problemas de salud mental
- Comportamientos autodestructivos
- Dificultad para establecer límites
- Sentimientos de abandono

**Padres con adicción al Juego:**

- Inseguridad financiera
- Estrés crónico
- Problemas de confianza
- Dificultades para manejar el dinero
- Conflictos en las relaciones

**Padres autoritarios :**

- Baja autoestima
- Problemas de autoridad
- Falta de habilidades sociales
- Ansiedad y estrés
- Problemas para tomar decisiones
- Búsqueda de aprobación
- Problemas de control
- Resentimiento y rabia
- Dificultad para expresar emociones
- Tendencia a replicar el modelo

<b>Padres permisivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baja tolerancia a la frustración</li> <li>● Problemas de disciplina y autocontrol</li> <li>● Dificultad para tomar decisiones</li> <li>● La ausencia de límites y estructuras puede llevar a una incapacidad para tomar decisiones firmes y bien fundamentadas</li> <li>● Dependencia emocional</li> <li>● Inseguridad personal</li> <li>● Relaciones problemáticas</li> <li>● Problemas de responsabilidad</li> <li>● Impulsividad.</li> </ul>
---------------------------	--

A todos los padres que también fuimos hijos y que después de ahondar más en las consecuencias de ejercer una mala paternidad o maternidad y por algún motivo alguna vez se han sentido lastimados, les invito a tomarse un momento para reflexionar sobre esas heridas que aún pueden estar presentes o latentes y que sin querer o de manera inconsciente estamos replicando.

Reconocer el dolor es el primer paso hacia la sanación. No están solos en este arduo proceso; es normal sentirse abrumado por las experiencias pasadas, pero es necesario permitirse ser vulnerables y buscar el apoyo necesario para comenzar el proceso de sanación.

Al dar este paso hacia la búsqueda interior y con la ayuda del creador, no solo se están ayudando a sí mismos, sino también a sus hijos a romper ciclos y construir un futuro más sano emocionalmente. "Sanar es un acto de valentía y un regalo que se dan a ustedes mismos, a sus hijos, sus familiares y las generaciones venideras".

A continuación, encontraras un ejercicio que te ayudaran en este hermoso proceso de acercamiento hacia tu ser y desde luego hacia los hijos para tener una mayor empatía y criar de manera más respetuosa y asertiva.

## Diario de lo cotidiano a lo humano

**Ejercicio:** Cada noche, escribe en un diario sobre un momento positivo y un desafío que enfrentaste como padre, madre o cuidador ese día o durante la semana.

## 1 A la luz de la palabra

*"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."* -

Isaías 41:10

---

---

---

---

---

## 3 Momento de desafío con mi hijo o hija

*perdí la paciencia cuando no quería comer sus verduras y me irrité porque además yo como mamá tenía un cólico la grite horrible y después me sentí devastada y con sentimientos de culpa.*

## 2 Patron de crianza repetitivo

*Mamá autoritaria*

---

---

---

## 4 Objetivos claros para solucionar el patron de crianza

### Objetivos

- ✓ Respirar
- ✓ Reconocer mis errores
- ✓ pedir perdón
- ✓ retirarme 5 minutos antes de actuar bruscamente



# 1 A la luz de la palabra

## 2 Patron de crianza repetitivo

## 4 Objetivos claros para solucionar el patron de crianza

### 3 Momento de desafío con mi hijo o hija

--	--	--	--	--

## Objetivos

# Objetivos