

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

QUE SÍ Y QUE NO

CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Asegúrate de estar usando la última versión de Adobe Reader para que no tengas ningún problema de visualización, si no la tienes, descárgala aquí:
<https://get.adobe.com/es/reader/otherversions/>
- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Si decides responderlo aquí mismo, me encantaría que me lo envíes a sos@sofiadiaz.tv para conocerte mejor.
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que **SIENTE, NO PIENSES**.

Hoy vamos a ver cómo es tu manera de educar y vamos a hacer una lista de las cosas que sí te gustan y las que no te gusta hacer como mamá o papá.

¡Ojo! No se trata de sentirte culpable sino de ser **CONSCIENTES** para poder transformar las tácticas de control en aprendizaje, conexión y crecimiento para ti y para tus hijos.

Recuerda es un pasito a la vez. ¡Empecemos!

Primero reconoce **TODO** lo que haces bien al educar a tus hijos y que quieres seguir nutriendo. ¡Seguramente son muuuchas cosas! Así que no es momento de ser modest@, ¿ok?

Al final de la oración, escribe cuál de los valores y herramientas de MPC estás practicando.

AMOR RESPETO CONSCIENCIA CONEXIÓN

- *Me gusta besar y abrazar al menos 5 veces al día a mi hijo. AMOR y CONEXIÓN*
- *Trabajo mucho para cubrir sus necesidades físicas y que nunca le falte nada. RESPETO*
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora escribe todo aquello que no te gusta y quieres cambiar. Al final de la oración, escribe la táctica de control que estás usando. No te juzgues, ¿ok? Este ejercicio es para que tengas mayor **CONSCIENCIA** y la fuerza de seguir aprendiendo y transformándote.

AMENAZAR GRITAR CASTIGAR
MANIPULAR PEGAR ALEJAR

- *¡Quiero aprender a disfrutar a mi hijo! Me aburre jugar con él y prefiero comprarle juguetes caros para que se entretenga. ALEJAR y MANIPULAR*
- *Trabajo mucho para cubrir sus necesidades físicas y que nunca le falte nada. RESPETO*
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora escribe una frase o mantra que te pueda ayudar a transformar lo que no te gusta. Elige los valores y herramientas de MPC que te van a ayudar a lograrlo. ¡Checa el ejemplo!

AMOR RESPETO CONSCIENCIA CONEXIÓN

- *AMOR y CONEXIÓN.: " Mi hijo me ama y yo soy juguete favorito. ¡ Gracias por elegirme a mí como tu mamá! Hoy vamos a conectar. Hoy vamos a divertirnos."*
- *CONSCIENCIA: " Mi hijo extraña ser el centro de mi atención. Las cosas cambiaron desde que nació su hermano pero mi amor por él crece cada día. Hoy se lo diré con palabras y jugando con él."*
-
-
-
-
-
-
-
-
-

EDUCAR A TRAVÉS DEL AMOR ES POSIBLE,
PERO NO ES ALGO QUE SUCEDA
DE LA NOCHE A LA MAÑANA POR ARTE DE MAGIA.

MATERNIDAD Y PATERNIDAD CONSCIENTE
ES UN CAMINO EN EL QUE CADA PASO,
POR PEQUEÑO QUE SEA, CREARÁ UN CAMBIO POSITIVO
EN LA RELACIÓN CON TUS HIJOS QUE DURARÁ TODA SU VIDA.