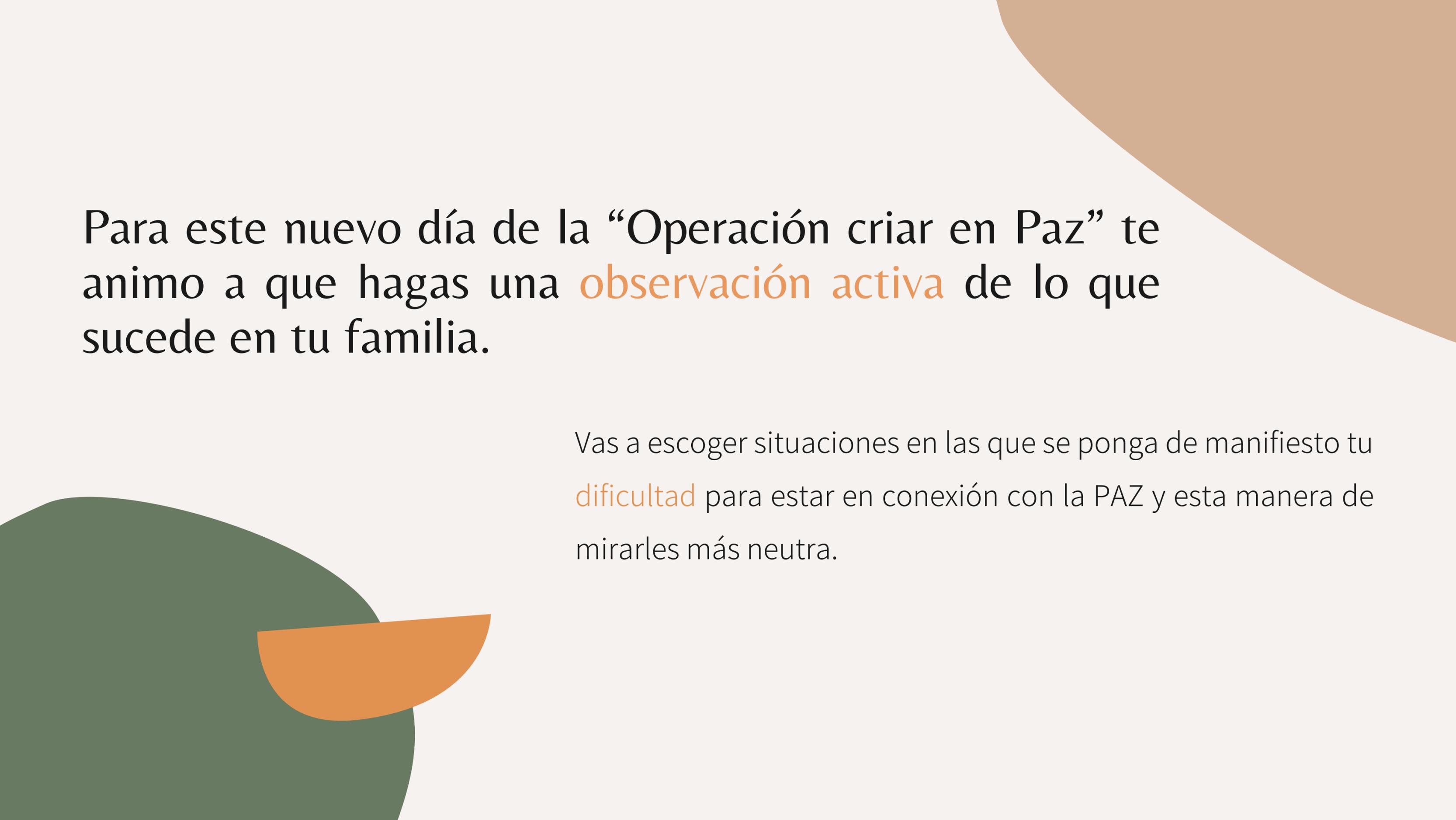




Día 2: Aprender a mirarlos desde el amor

Corriendo los velos que nos dificultan conectar



Para este nuevo día de la “Operación criar en Paz” te animo a que hagas una **observación activa** de lo que sucede en tu familia.

Vas a escoger situaciones en las que se ponga de manifiesto tu **dificultad** para estar en conexión con la PAZ y esta manera de mirarles más neutra.

Te voy a dar algunas preguntas que te pueden ayudar a enfocar la brújula en la dirección que aquí nos ocupa:

- ¿En qué situaciones te cuesta más estar en tu centro?
- El tema que se mueve en cuestión, ¿es el mismo del ejercicio de ayer en el que te visualizaste de pequeña? (en el caso que sea allí donde tienes más dificultad en tu crianza, puedes escogerlo y profundizar más en ello)

Vas a escoger 3 situaciones en las que te hayas visto desbordada/o. Puedes hacer el ejercicio que viene a continuación con las tres por separado -una después de la otra- (te lo aconsejo), o quedarte con la más relevante de las 3. Una vez tengas seleccionada la situación con la que vas a empezar, te vas a preguntar:

- ¿Qué es lo que sucede que me desestabiliza tanto?
- En estas situaciones, ¿cómo reacciono? ¿Se parece a algún tipo de reacción que tenían mis figuras de referencia conmigo?
 - En el caso afirmativo: ¿qué reacciones son? ¿Quiénes las ejercían? ¿Qué recuerdos tengo de este tipo de respuestas?
 - En el caso negativo: ¿son reacciones opuestas a las que yo recibí? ¿a quién me recuerdan de mis figuras de referencia?



- ¿Crees que la reacción de tu hijx se corresponde con su etapa del desarrollo? ¿Por qué?
- En relación a tu acompañamiento:
 - ¿Cómo está tu sistema de límites y apego?
 - ¿Te ves equilibrada en su acompañamiento?
 - ¿Sientes que esperas demasiado tiempo (o demasiado poco) para poner el límite?
 - ¿Te muestras afectuosa con tus hijxs aunque hagan cosas que no te gustan? ¿O les retiras el amor? ¿Te lo hacían a ti?



- Ahora obsérvate a ti actuando.

- ¿Qué ves que en ese momento no podías ver? ¿Cómo es verse desde fuera?

- ¿De qué te das cuenta?

- ¿Qué hubieras podido hacer distinto?

- ¿Por qué crees que actuaste de la manera que lo hiciste?

- ¿Qué valores crees que le transmites a tu hijx con este comportamiento?
