

Operación "Criar en Paz"

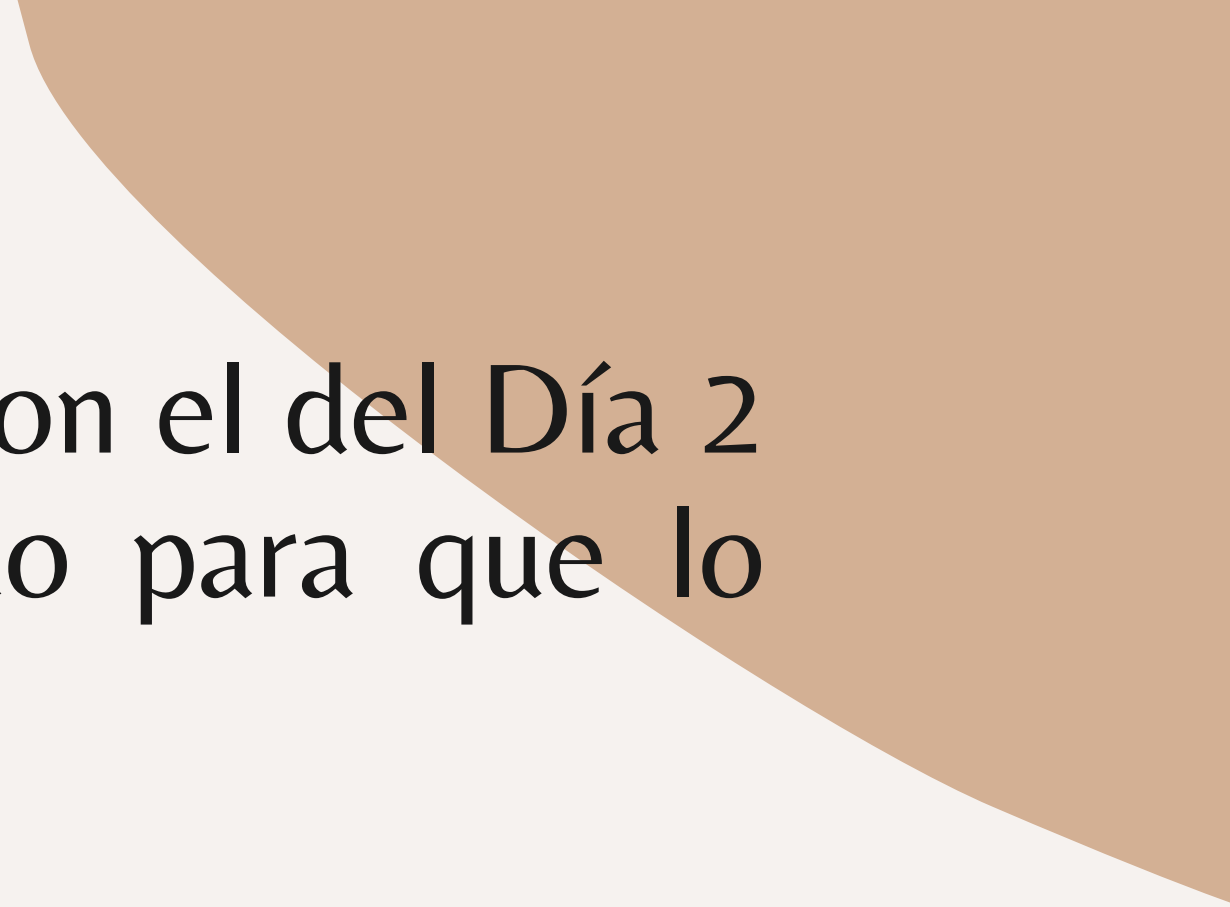
CUADERNO DE TRABAJO



Día 3:

Cuando $1 + 1$ son más que 2

El vínculo sano como forma de relación en la crianza



Hoy vamos a aunar el trabajo del Día 1 con el del Día 2 y crearemos un **MANTRA** personalizado para que lo tengas siempre a la vista.

Esta “frase flecha” te servirá para recordar lo que es importante para ti en momentos de más dificultad y de pérdida de Paz.



Imagínate que quieres educar a un bebé*. Quieres que se transforme en una persona completa:

- con una gran autoestima,
- con valores de bondad y amor,
- con capacidad para poner límites y defenderse,
- con apertura de corazón para gozar de la vida,
- con el don del discernimiento y el equilibrio,
- con habilidad para quererse y querer,
- para respetarse y respetar,
- en definitiva, una persona autónoma y capaz.

*ejercicio inspirado en la dinámica “educar a un bebé”, de Ana Jimeno.

Ante tal cometido, te invito a que te tomes un espacio para conectar con
qué tipo de mensajes le darías en relación a:

- sí mismo/a:
eres
eres
.....
- sus habilidades:
tienes la capacidad de
tienes la capacidad de
.....
- sus derechos:
mereces
tienes derecho a
.....



Apunta debajo de cada uno de estos puntos los tipos de mensajes que les darías en relación a estos aspectos de su realidad. Puedes poner la lista tan larga como quieras y ¡ojo!, porque a veces podemos dar mensajes que parecen contradictorios pero que tienen sentido para nosotrxs, como por ejemplo: tener derecho a vivir la vida con disfrute y la habilidad de ponerse límites al placer. Parecen contrarios, pero si miramos en lo profundo son totalmente complementarios.

Una vez anotados, te pediré que los releas un par de veces y **subrayes los 3 mensajes** de cada punto que son más importantes para ti. Sé que puede ser difícil, pero te pido un ejercicio de síntesis para quedarte con los que tengan más relevancia para ti.



De estos 3 que has subrayado, y ya como punto final, quiero que extraigas una frase resumen de cada punto. Tiene que ser una frase que, de una manera y otra, contenga los 3 mensajes subrayados. Por ejemplo, si de “sus habilidades” he subrayado:

- tienes la fuerza para conquistar tus sueños
- nunca dejes que nadie te diga que no puedes
- eres suficientemente buena

la frase que podría resultar sería del tipo:

“Eres una persona suficientemente buena, con el potencial para poner límites y conquistar tus sueños”

Ahora, una vez tengas la frase sintetizada de cada uno de los 3 puntos, léelas. Con tiempo. Incluso con una bonita música de fondo. Lee cada una y respírala.

- ¿Qué te genera cada frase?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Es esto lo que quieres transmitirle a este bebé (imagina que puede entenderte)?
- Si es que sí, quédate con ello. Si es que no, añade, quita, cambia lo que haga falta.

Ahora, y para llevarte esta práctica a tu día a día real, no con un bebé imaginario sino con tu(s) propio(s) hijx(s), acuérdate de una de las situaciones en las que te cuesta más conservar la PAZ en tu crianza.

Te animo a que repases el ejercicio del día anterior para ver qué experiencia difícil fue la que escogiste. Cuando la hayas recordado, transpórtate allí un momento. Obsérvate. Mira tus reacciones, tu inquietud, nervios, malestar, prisas, enfado, etc. Lo que salga.

Ahora, te voy a animar a que descubras qué frase flecha te serviría para mantenerte en tu PAZ en esa situación.

Lee las frases flecha que has escrito. ¿Cuál de ellas crees que te iría bien escuchar? ¿Cuál es la que te reconecta más con tu bienestar y tu firmeza amorosa?

Cuando la hayas escogido, te invito a que la dibujes bonito, la decores, te la imprimas, la pongas en tu fondo de pantalla o la cuelgues en el espejo de tu baño. De lo que se trata es que la tengas a mano para ir viéndola y recordando lo que es importante para ti escuchar.



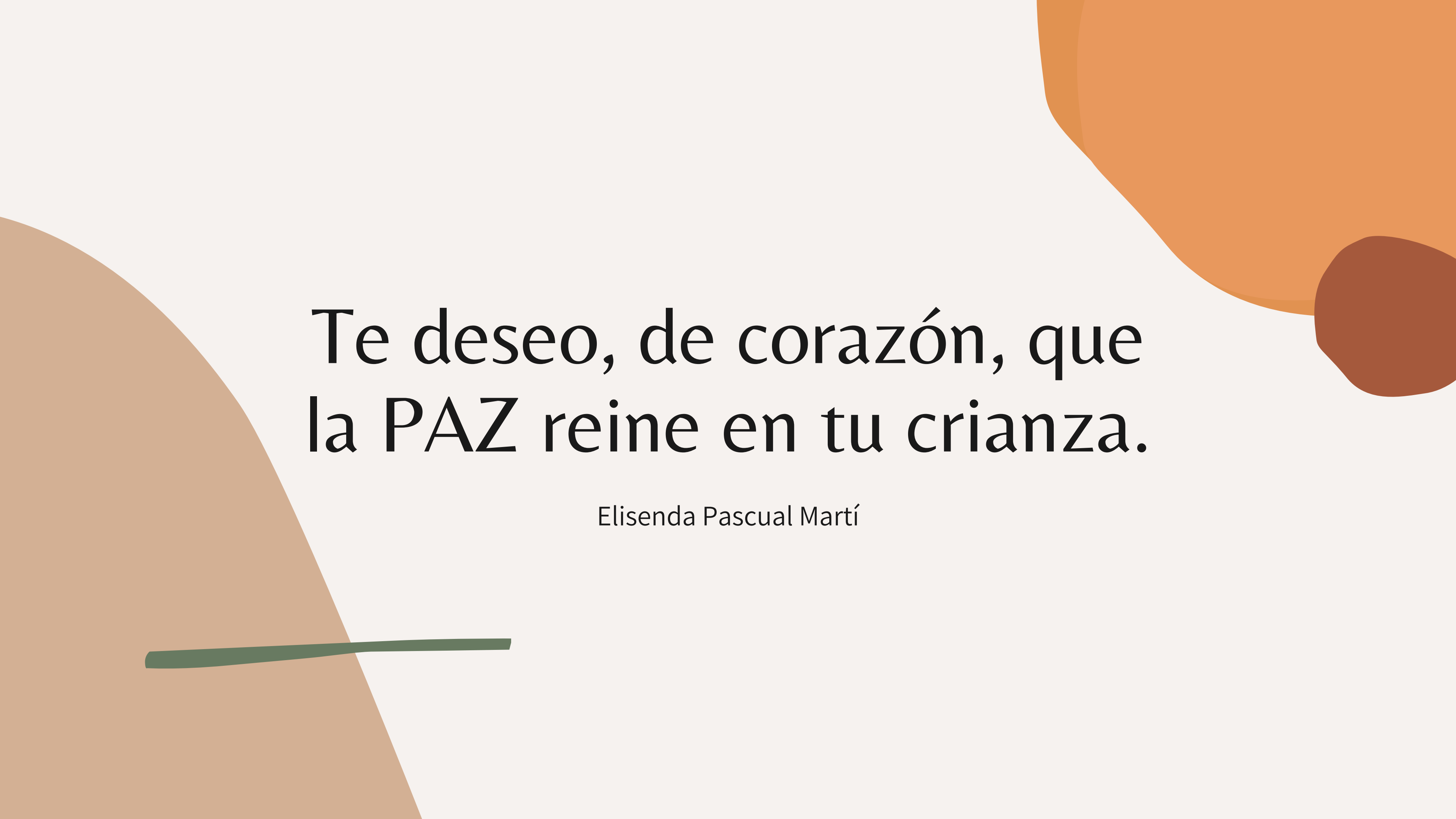
Y te pregunto: si esta frase te la hubieran dicho desde tu infancia, ¿Cómo te imaginas que hubiera sido tu Vida?



Te invito a que imagines que, si te la sigues repitiendo y respirando, puede que tu crianza se transforme y acabes siendo esa persona adulta que te hubiera gustado tener a tu lado cuando eras pequeña. **Puedes ser ese remanso de paz y de seguridad para tu hijx.** Está en tus manos.

Usa este mantra para reconectar, cada día, con ese espacio interior desde el que puede nacer otro tipo de acompañamiento. Y disfruta de una nueva manera de estar en la Vida. Siendo un faro en sus tormentas; siendo una brújula en su crecimiento.





Te deseo, de corazón, que
la PAZ reine en tu crianza.

Elisenda Pascual Martí