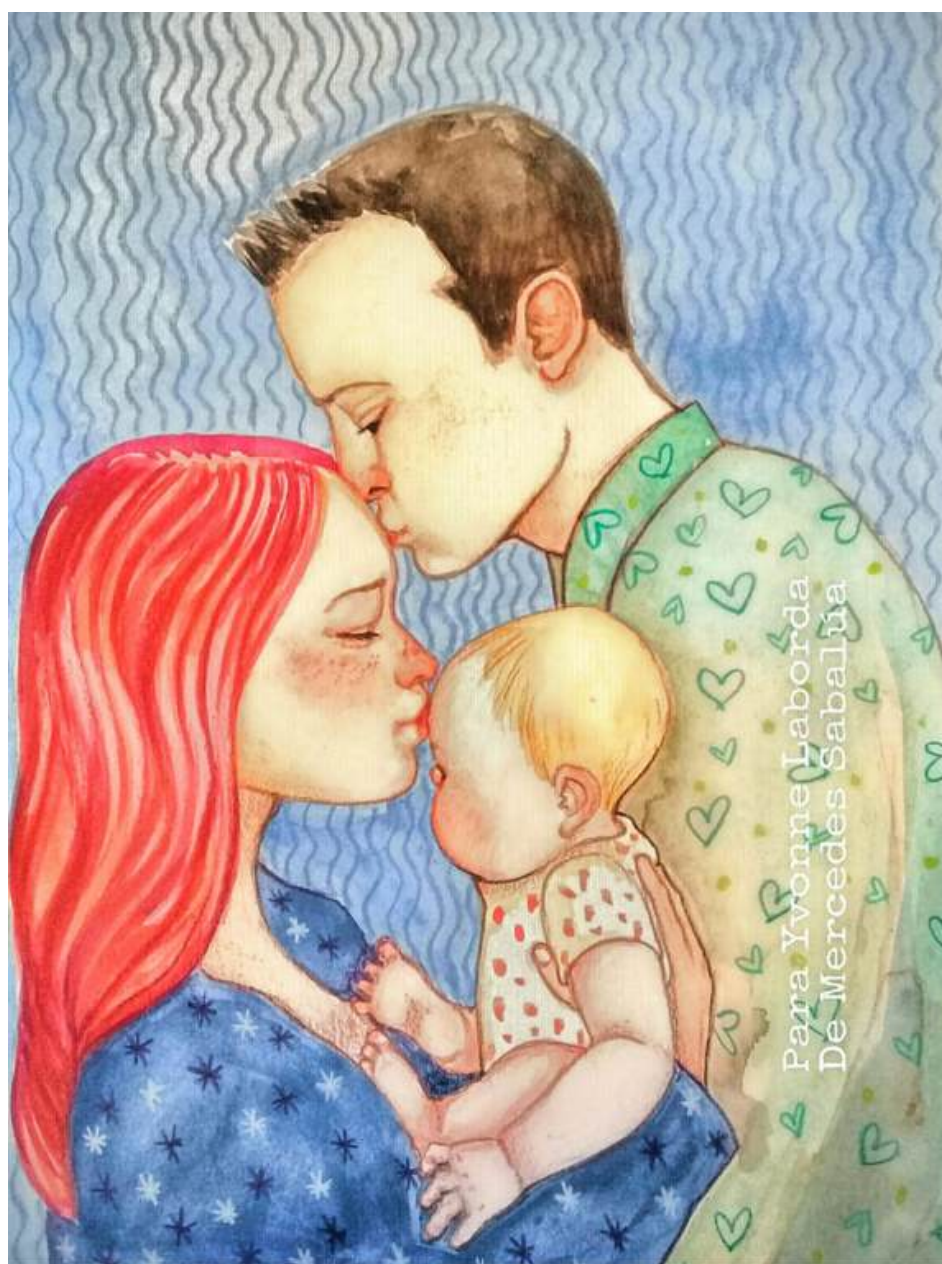


LOS 7 PRINCIPIOS DE YVONNE LABORDA PARA UNA CRIANZA CONSCIENTE.



 Instituto
Yvonne
Laborda

WWW.INSTITUTOYVONNELABORDA.COM

ÍNDICE

- 1 INTRODUCCIÓN:
CRIANZA CONVENCIONAL VERSUS CRIANZA
CONSCIENTE.
- 5 LOS 7 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA
CRIANZA CONSCIENTE.
- 6 PRINCIPIO 1.
ESTAR PRESENTE: ESTAR EN EL AQUÍ Y EL AHORA CON
NUESTROS HIJOS.
- 9 • EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A ESTAR
MÁS PRESENTES CON NUESTROS HIJOS:
- 10 PRINCIPIO 2.
VALIDAR NECESIDADES Y EMOCIONES: DEJAR DE
JUZGAR, CRITICAR E INTERPRETAR.
- 15 • EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A VALIDAR
EMOCIONES Y NECESIDADES:
- 17 PRINCIPIO 3.
NOMBRAR LA VERDAD: SER SINCERAS Y HONESTAS
CON NUESTROS HIJOS SOBRE NUESTRO VERDADERO
SENTIR.
- 22 • EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A NOMBRAR
LA VERDAD.
- 23 PRINCIPIO 4.
CREAR INTIMIDAD EMOCIONAL: HABLAR Y ESCUCHAR
DESDE NUESTRO SENTIR, SIN JUZGAR NI CRITICAR.
- 25 • EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A CREAR
INTIMIDAD EMOCIONAL EN EL HOGAR:

ÍNDICE

26

PRINCIPIO 5.

DAR VOZ AL NIÑO: CONECTAR CON LA VERDADERA VIVENCIA INFANTIL, RESPETARLA Y ACEPTARLA.

35

• EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A DAR VOZ A TU HIJO.

36

PRINCIPIO 6.

CONFIAR EN LA VERDADERA NATURALEZA HUMANA. NECESITAMOS RECUPERAR LO PERDIDO: LO INSTINTIVO Y AUTÉNTICO.

38

• EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A CONFIAR MÁS.

39

PRINCIPIO 7.

INSPIRAR Y AYUDAR EN LA TOMA DE CONCIENCIA: SER EL CAMBIO QUE DESEAMOS VER EN EL MUNDO. HACER DE MODELO. DAR EJEMPLO.

42

• EJERCICIO PARA EMPEZAR A INSPIRAR Y AYUDAR A OTRAS MADRES (PERSONAS).

44

¿SABEMOS AMAR?

46

SOBRE YVONNE LABORDA.



INTRODUCCIÓN: CRIANZA CONVENCIONAL VERSUS CRIANZA CONSCIENTE

La Crianza Convencional se centra, principalmente, en qué es lo que el niño hace (qué es lo que no nos gusta o qué queremos o necesitamos corregir o cambiar en el comportamiento del niño).

La Crianza Consciente se centra en sentir al niño y darle voz.

Dejar de juzgar e interpretar sus necesidades legítimas.

Es necesario conectar con la vivencia real infantil, validarla y nombrarla aún cuando no podamos satisfacerla.

Una necesidad no desaparece al no ser satisfecha.

La Crianza Consciente busca el “por qué” de ese comportamiento, la causa originaria del malestar que provocó tal actitud y la necesidad no satisfecha que hay detrás de ella.

ACTUAMOS SEGÚN NOS SENTIMOS, TANTO LOS NIÑOS COMO LOS ADULTOS. CUANDO NOS SENTIMOS MAL, ACTUAMOS “MAL”. CUANDO NOS SENTIMOS BIEN, ACTUAMOS “BIEN”.

- ¿Qué realidad emocional hay detrás de cada comportamiento y malestar de un niño?
- ¿Cómo puedes gestionar esos momentos de tensión y conflicto de una forma amorosa y pacífica?

Los 7 principios que comparto en este e-book no solo te ayudarán a mejorar el vínculo afectivo con tus hijos, sino también a tomar conciencia de qué te imposibilita llegar a ser la madre que ellos necesitan.



Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalúa

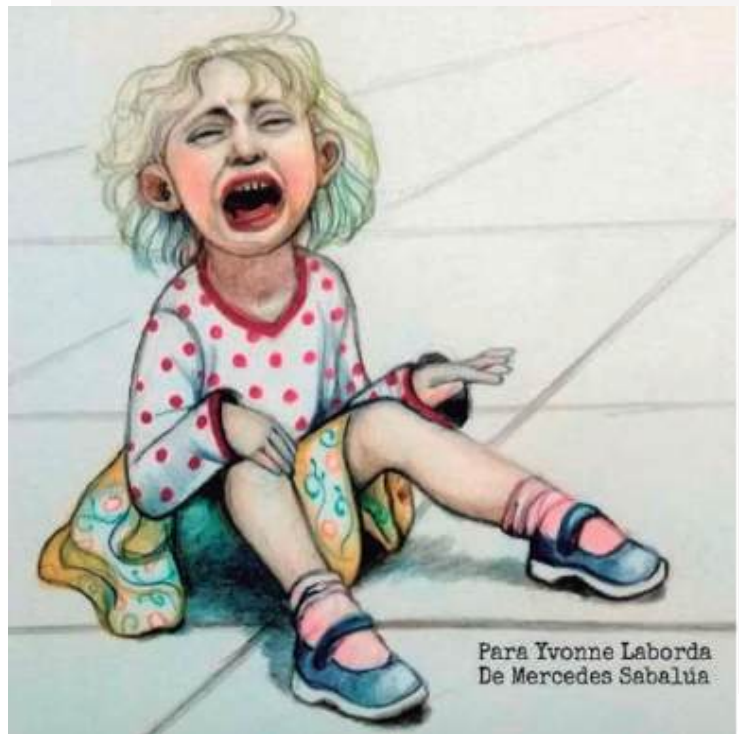


Soy Yvonne Laborda y puedo acompañarte en tu transformación desde el INSTITUTO YVONNE LABORDA.

Yvonne Laborda

- Terapeuta humanista especializada en Sanar a la Niña Interior, la Relación con la Madre, y en Reparar Vínculos dañados entre padres e hijos (desde 2010).
- Mentora y formadora en Crianza Consciente, Educación Emocional y Aprendizaje Autónomo No Dirigido.
- Escritora y autora del Libro “Dar Voz al Niño”, que ya va por su 5º Edición.
- Speaker y conferenciante internacional
- Madre de 3 adolescentes.
- Investigadora del alma infantil.
- Emprendedora apasionada, comprometida y de ACCIÓN.
- Dirige junto a su equipo el Máster “Dar Voz al Niño” (Especialización profesional en Crianza Consciente y Emprendimiento desde el Alma).
- Actualmente, vive cerca de Barcelona con toda su familia, junto a su gran amor y compañero de vida.

**LO QUE PENSAMOS
QUE VEMOS EN EL
COMPORTAMIENTO
DE UN NIÑO CASI
NUNCA ES LO QUE
REALMENTE LE
SUCEDE.**



Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalúa

Nuestra responsabilidad no debería ser querer modificar el comportamiento de un niño a través de castigos, premios y amenazas, sino entender porqué hace lo que hace, ayudarlo a gestionarlo y hacer algo a su favor para que pueda sentirse mejor.

Ser conscientes de QUÉ es lo que nos pasa a nosotras como adultas cuando nuestros hijos no son como nosotras quisiéramos que fueran es nuestra responsabilidad.

**CUANDO NO PODEMOS
CONTROLAR NUESTRAS PROPIAS
EMOCIONES SOLEMOS NECESITAR
CONTROLAR LAS EMOCIONES DE
LOS NIÑOS.**

Les controlamos para no descontrolarnos nosotras.

Anteponer la relación con tus hijos a todo lo demás os conectará emocionalmente y os fortalecerá.

El amor incondicional es lo que todo ser humano necesita para poder llegar a ser quien ha venido a ser.

Dar lo que no tuvimos no siempre es fácil.

Mi propósito es entrar en tu corazón para poder ayudarte a llegar a ser la madre que tus hijos necesitan que seas.

Te invito a preguntarte:



Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalúa

“¿ESTO QUÉ VOY A HACER
O DECIR AHORA MEJORARÁ
NUESTRA RELACIÓN Y NOS
CONECTARÁ O NOS
DISTANCIARÁ?”

En mi libro: “Dar Voz al Niño”

hablo extensamente de mis 4 raíces para una Crianza Consciente:

- 1.- **Estar Presente**
- 2.- **Validar Emociones y Necesidades**
- 3.- **Nombrar la Verdad**
- 4.- **Crear Intimidad Emocional**

En este e-book deseo añadir 3 principios más:

- 1.- **Dar Voz al Niño**
- 2.- **Inspirar y Ayudar en la toma de Consciencia**
- 3.- **Confiar en el Diseño Humano**

A continuación te comparto...

LOS 7 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA CRIANZA CONSCIENTE.

Cuando hablo de crianza consciente me refiero a ser conscientes de qué nos pasa a nosotras cuando a nuestros hijos les pasan cosas y de qué les pasa a nuestros hijos cuando nosotras no estamos emocionalmente bien.

En muchas ocasiones sus necesidades “chocarán” con las nuestras.

Sus necesidades pondrán de manifiesto algunas de las nuestras no satisfechas.



PRINCIPIO 1 ESTAR PRESENTE: ESTAR EN EL AQUÍ Y EL AHORA CON NUESTROS HIJOS.

¿QUÉ NECESITA TU HIJO DE TI?

No hay niño en el mundo que no necesite de la presencia y atención de su madre, principalmente en primera infancia.

Estar presente no es simplemente acompañar o

compartir un espacio con nuestros hijos, estar presente es estar por y para ellos con toda nuestra atención, tanto si son pequeños como adolescentes y, a ser posible, con los cinco sentidos.

Nos cuesta mucho parar de hacer y simplemente estar.

PARAR NOS CONECTA CON NOSOTRAS MISMAS Y EMPEZAMOS A SENTIR.

En ocasiones, ese sentir nos incomoda y necesitamos volver al hacer: cocinar, comprar, trabajar, hablar, tender la ropa, hacer tareas domésticas, leer, estudiar, mirar el móvil...

Estar presente debería ser una elección personal y no una obligación.

SOLEMOS ENTRETENER O DISTRAER A LOS NIÑOS PARA EVITAR TENER QUE DARLES NUESTRA PRESENCIA.

Los niños necesitan de nuestra presencia para sentirse merecedores, valiosos e importantes.

Los niños no piden mamá por elección, sino por biología. Necesitan llenarse de mamá (de vez en cuando) para poder desarrollarse adecuadamente.

Les da seguridad y confianza saber que mamá está disponible por y para ellos en algún momento del día.

Muchos niños nos demandan continuamente, precisamente porque sienten esa falta de atención genuina y conectan con un gran vacío emocional. Es como si no se acabaran de llenar, emocionalmente hablando, y tuvieran hambre constantemente.

Un niño necesita llenarse del amor y la atención de mamá en algún momento del día.

Cuando les damos esos momentos de presencia o exclusividad, todo empieza a cambiar.

DAR PRESENCIA A NUESTROS HIJOS ES MÁGICO.

Muchos conflictos en casa y fuera son precisamente por esta falta de presencia materna que siente el niño. Este malestar puede provocar comportamientos no deseados.

No nos damos cuenta pero pasan las horas, los días, los meses e incluso los años y no estamos suficientemente presentes con ellos. Esa carencia deja rastro en nuestras relaciones. Lastima el

vínculo afectivo y les hace sentirse inseguros, no merecedores y dependientes por carencia

¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE ESTUVISTE PRESENTE CON TU HIJO?

Solemos dar nuestra presencia por obligación y no por elección, y esa es la gran diferencia. Ellos lo perciben y lo saben.

Muchos padres y madres necesitamos “huir” constantemente porque permanecer con nuestros hijos nos puede llegar a “ahogar”. Incluso nos puede llegar a doler.

DAR LO QUE NO SE TUVO DUELE PERO TAMBIÉN NOS SANARÁ.

¿Por qué es tan importante darles nuestra presencia?

Los hijos saben que los adultos dedicamos nuestro tiempo y nuestra atención a aquello que nos gusta o es importante para nosotras.

Si no elegimos estar un tiempo con ellos el mensaje que les puede llegar es:

“No valgo, no importo, no merezco, no pertenezco... siempre hay algo más importante para mamá que estar conmigo”.



by Sara Acratart for Yvonne Laborda

EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A ESTAR MÁS PRESENTES CON NUESTROS HIJOS:

Te propongo que durante 21 días pases al menos 15-30 minutos con tu hijo sin hacer nada más que estar presente.

Quédate en el aquí y el AHORA.

Haz algo agradable con él. Algo que le guste mucho.

Disfruta de este rato de simplemente ESTAR y permanecer disponible.

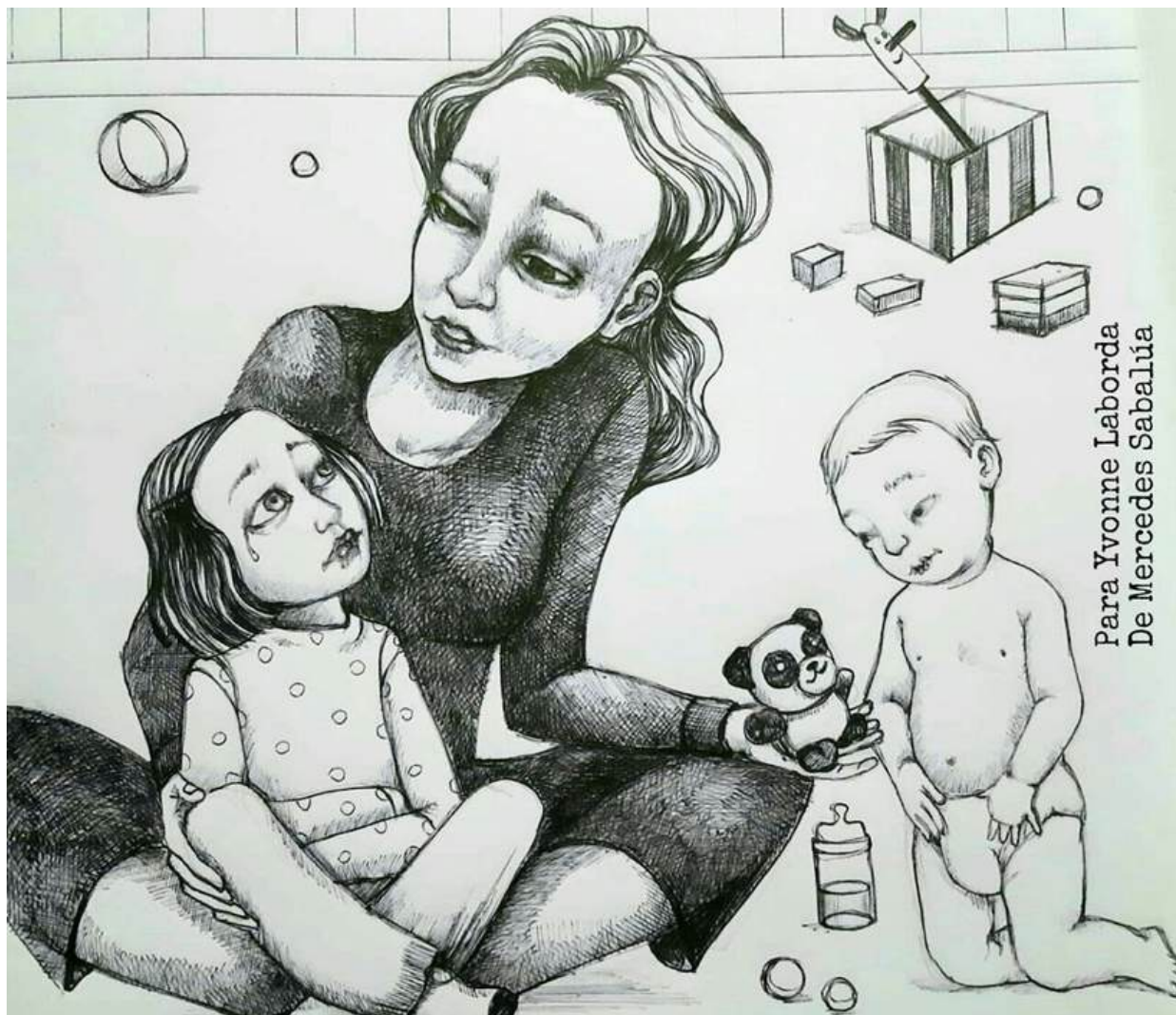
Si te pregunta porqué estás allí, simplemente dile que le quieres y que te apetece estar a su lado este rato y compartir con él o ella.

Si aún no habla busca su mirada y obsérvale.

Elige estar PRESENTE esos ratos diarios. Intenta dar esa presencia por elección y no por obligación.

NOTA: Mi propuesta es que hagas este ejercicio durante 21 días seguidos para que puedas integrarlo en tu vida como un hábito (ritual) diario.





PRINCIPIO 2 VALIDAR NECESIDADES Y EMOCIONES: DEJAR DE JUZGAR, CRITICAR E INTERPRETAR.

Es importante poner en palabras lo que cada niño siente o necesita, legítimamente hablando, para que ellos noten y sientan que son escuchados, aceptados, respetados y amados incondicionalmente a pesar

de su malestar o de su actitud.

¿Qué le puede enseñar un adulto a un niño sobre emociones?

Los adultos tuvimos que reprimir gran parte de

nuestras emociones cuando éramos niños y hoy las manifestamos de forma automática: nos descontrolamos y explotamos en muchas ocasiones.

Nos cuesta gestionar nuestras propias emociones. Solemos reprimir o explotar.

Y NO SOMOS CONSCIENTES DE QUE A MAYOR REPRESIÓN, MAYOR EXPLOSIÓN.

Los niños son expertos del sentir.

Ellos expresan en cada momento su malestar de forma emocional.

Simplemente necesitan de adultos que puedan escucharlos, acompañarlos, guiarlos, ayudarlos y respetarlos.

Muchos adultos tendemos a minimizar, ignorar e incluso negar lo que sienten o lo que necesitan. Esa negación es lo que más frustra y confunde al niño.

De esa forma, recibe el mensaje de que está equivocado sintiendo o necesitando eso que su

cuerpo manifiesta.

VALIDAR EMOCIONES Y NECESIDADES ES SENTIR AL NIÑO Y DARLE VOZ. SE TRATA DE CONECTAR CON LA VIVENCIA REAL INFANTIL AÚN CUANDO NO PODAMOS SATISFACERLA.

La compasión de los niños es enorme.

Aún cuando no podamos satisfacerlos, si los validamos, nuestros hijos pensarán y sentirán: "Mamá me comprende, tengo derecho a sentirme así o a necesitar esto, mamá me ayuda, está de mi lado, le importo".

Cuando validamos lo que un niño siente o necesita, él se relaja y empieza a sentirse mucho mejor aunque no pueda obtener lo que desea, quiere o necesita.

Lo que más frustra al niño no es el hecho de no poder obtener lo que necesita, sino el ver y sentir que son negados, que su sentir no es considerado correcto, que su madre-padre no le comprenden, que no están de su lado.

Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalía



**SE SIENTE SOLO Y
DESAMPARADO. LA SOLEDAD
ES LA PEOR DE LAS VIVENCIAS
INFANTILES.**

TE PROPONGO TOMAR CONCIENCIA DE LAS COSAS QUE SOLEMOS DECIRLES A LOS NIÑOS:

- Tienes que ir atado en el coche, ya te lo hemos dicho muchas veces, no empieces otra vez”.
- “Ya te he dicho que no queda más agua, ya basta de tanto llorar, no ves que la botella está vacía”.
- “No te pongas así, ya compraremos otro juguete, no es para tanto”.
- “Ya te he dicho que no tengo nada más para la merienda, o te comes esto o no comas”.

- “Ya es tarde, hay que irse a cenar. No empieces otra vez”.
- “¿Cuántas veces te he dicho que no se pega?”

VEAMOS AHORA QUÉ PODRÍAMOS DECIR PARA VALIDAR AL NIÑO EN LAS MISMAS SITUACIONES:

- “Cariño, no te gusta ir atado, ¿verdad? Te gustaría estar más libre, te molesta el cinturón... A mí también, pero por seguridad tenemos que llevarlo. ¿Quieres que pare de vez en cuando por si necesitas quitártelo un rato? Me avisas, ¿vale?”

Al sentirse comprendido es mucho más probable que el niño no necesite resistirse.

Y si le recordamos que podemos parar el coche si lo necesita, es muy probable que no sienta la necesidad, ya que le basta con que mamá sepa que no está a gusto y esté pendiente de él.

- “Tienes mucha sed, ¿verdad? Y no puedes esperar. Cómo me gustaría haber traído más agua. La próxima vez traeré dos botellas. ¿Jugamos a algo mientras esperas a que lleguemos a casa?”

Tener sed es una necesidad legítima.

En vez de enfadarte con él por pedir agua insistentemente, podrías ver que también es tu responsabilidad que no les falte nada mientras están en el coche, ya que para un niño, tener que ir atado sin poder moverse en un espacio pequeño y, además, tener sed, puede resultar muy molesto.

Si además, el adulto no lo

comprende ni puede empatizar con su situación, puede llegar a ser muy frustrante.

- “¿Has perdido tu muñeco favorito? Te gustaba mucho y ahora estás muy triste. ¿Qué podemos hacer? ¿Quieres buscarlo un rato más o prefieres que intentemos encontrar otro parecido?”

Si nosotros perdiéramos algo de valor, también nos gustaría que nuestra pareja o alguna amiga nos ayudara a buscarlo o a encontrar una solución.

- “No te apetece lo que te he traído de merienda. Preferías otra cosa. A veces no acierto. Ahora no tengo nada más para ofrecerte, lo siento. ¿Quieres esperar a llegar a casa y comes otra cosa o prefieres comer un poco de esto?”

También podríamos preguntarle qué es lo que le gustaría para el próximo día y de este modo vería que sus gustos y preferencias son importantes para nosotras.

Hoy no le podemos satisfacer pero mañana sí, estamos de su lado y él así lo siente

- “No quieres irte todavía, ¿verdad? Te lo estás pasando muy bien. Ya lo veo cariño, pero es que papá ya habrá llegado y tenemos que cenar. ¿Quieres que volvamos mañana? Nos quedamos 5 minutos más y luego nos vamos, ¿de acuerdo cariño?”

Es importante avisar a los niños con tiempo si necesitamos irnos de un lugar, ya que ellos viven el presente con mucha intensidad.

Los adultos solemos estar más en el pasado o en el futuro y se nos olvida vivir el ahora.

Tener que marcharse de un lugar puede ser una experiencia muy dolorosa para un niño.

Llevarse algo de ese lugar (una piedra, ramita, hoja, arena...) puede ayudarle. Incluso podríamos tomar una foto del lugar para que pueda verla, eso le puede aliviar su malestar.

SIEMPRE HAY ALGO QUE PODEMOS HACER POR Y PARA ELLOS. PERO PRIMERO NECESITAREMOS CONECTAR Y EMPATIZAR CON SU MALESTAR Y SU SENTIR.

- “Estás muy enfadado con tu hermano, ¿verdad? No te gusta que te quiten las cosas de la mano. A mí tampoco, pero pegar duele y es mucho mejor decirnos las cosas. ¿Cómo crees que se siente él ahora? ¿Quieres decirle a tu hermano que no te gusta que te quite las cosas de la mano o prefieres que se lo diga yo?”

PODEMOS FOMENTAR VALORES Y VIVIR BAJO PRINCIPIOS EN VEZ DE IMPONER REGLAS COMO EL “NO SE PEGA”.

En mi libro “Dar Voz al Niño” dedico un capítulo entero a “principios y valores versus normas y límites”.

Cuando validamos, no hay interpretación, ni crítica, ni juicio, ni atacamos a la otra persona.

Cuando validamos no queremos cambiar la experiencia de la otra persona, sino que la aceptamos y la comprendemos.

Al sentirse comprendido le será más fácil cooperar, ya que habrá conexión emocional y no se sentirá negado ni rechazado.

A MAYOR CONEXIÓN EMOCIONAL, MAYOR COOPERACIÓN.

Si no has validado en el pasado y ahora tomas la decisión consciente de validar y sentir a tu hijo, necesitarás de un tiempo para que tu hijo deje de resistirse y puedas conectar emocionalmente.

Te invito a explicarle que deseas acompañarle y tratarle con más respeto y amor de ahora en adelante.



EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A VALIDAR EMOCIONES Y NECESIDADES:

La próxima vez que te veas juzgando, criticando, quejándote, negando, minimizando o incluso interpretando alguna necesidad de tu hijo, te invito a parar y que tomes conciencia del diálogo interno que tienes (puedes escribirlo).

- ¿Qué te dice tu mente?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué sientes?

Todo esto que te viene nada tiene que ver con las verdaderas necesidades de tu hijo.

Todo ese discurso interno viene de tus creencias limitantes y de tus vivencias pasadas no resueltas.

Te invito a validar su necesidad por muy difícil que te resulte poder satisfacerle.

No es necesario satisfacerle, simplemente válidale.

Él tiene derecho a estar necesitando esto. Es legítimo lo que necesita a pesar de que tu no puedas satisfacerle.

Díselo y valida sus emociones de frustración e impotencia.



NOTA: Intenta validar sus necesidades no solamente en casa sino cuando esté con otras personas también.



Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalúa

PRINCIPIO 3

NOMBRAR LA VERDAD: SER SINCERAS Y HONESTAS CON NUESTROS HIJOS SOBRE NUESTRO VERDADERO SENTIR.

Decir la verdad sobre los hechos y sobre lo que sentimos es muy importante para que los niños puedan comprender lo que sucede a su alrededor.

**LA PALABRA ORGANIZA
LA PSIQUE.**

Pensamos que los niños no entienden, o que no se dan cuenta de la realidad y solemos mantenerlos al margen de muchas experiencias que pueden llegar a confundirlos mucho.

Solemos limitarlos o controlarlos sin explicarles nuestros motivos.

En muchas ocasiones, los adultos no somos coherentes con lo que pensamos, sentimos, hacemos y decimos, y ellos lo notan.

Los niños no se comportan como les decimos, sino como nos ven hacer.

Sobre todo cuando algo nos afecta emocionalmente es legítimo expresarlo.

Es importante que cuando tus hijos estén con otras personas también les des voz nombrando su realidad y la tuya o la del otro adulto.

VEAMOS ALGUNAS SITUACIONES COTIDIANAS:

Estamos en casa de algún familiar y la abuela o un tío dicen, por ejemplo:

- "No toques eso que lo vas a romper".

Esto es una sentencia y un juicio debido al miedo que siente el adulto.

- "No corras tanto por la casa, siéntate y pórtate bien".

En este caso, el adulto sólo conecta con su necesidad de calma y no con la necesidad motriz del niño.

- "¿Qué no me quieres? Si no me das un beso, no te quiero"

Así, el adulto se victimiza y hace responsable al niño de su malestar, obligándolo y amenazándolo.

VEAMOS ALGUNAS MANERAS DIFERENTES DE DIRIGIRNOS A LOS NIÑOS FRENTE A LAS MISMAS SITUACIONES:

- "¿Quieres ver ese jarrón tan bonito? Es muy delicado y la abuela tiene miedo de que se rompa, cógelo con mucho cuidado o, si prefieres, te lo enseño yo".
- "Cariño, algunos adultos se ponen nerviosos cuando los niños corretean. Si necesitas moverte podemos salir un momento al parque y luego volvemos".

Una vez en el parque, podemos explicarle que “portarse bien” no tiene nada que ver con su necesidad motriz. Y que, para el tío, portarse bien es hacer lo que él quiere y necesita.

Podemos decirle que a algunos adultos les cuesta entender o conectar con los niños.

LO NATURAL PARA UN NIÑO ES MOVERSE, LO ANTINATURAL ES PEDIRLE QUE NO SE MUEVA CUANDO SU CUERPO NECESITA MOVIMIENTO.

Lo más sensato y respetuoso sería satisfacer su necesidad motriz o al menos validarla.

PENSAMOS QUE LOS NIÑOS TIENEN ACTITUDES ANTI-NATURALES Y LA TRISTE VERDAD ES QUE ELLOS TIENEN ACTITUDES TOTALMENTE NATURALES EN ENTORNOS ANTI-NATURALES.

El problema es que no vemos la necesidad del niño, sino sólo la del adulto.

- “Cariño, no te apetece dar un beso, ¿verdad?”

Le podríamos explicar a la abuela lo siguiente:

- “Sonia sí te quiere, simplemente es que ahora no le apetece darte un beso, quizás luego sí. Entiendo que tu lo necesites ahora. Si necesitas un beso ahora mismo puedo dártelo yo. En casa nos gusta dar besos por elección y no por obligación”.

DAR VOZ A TUS HIJOS ES UNA INVERSIÓN DE FUTURO, LOS EMPODERA Y LOS MANTIENE SEGUROS DE SÍ MISMOS, A LA VEZ QUE RESPETAS A LOS DEMÁS.

Sé que puede parecer muy difícil al principio hablar de este modo a un adulto (especialmente si es nuestra propia madre), ya que nos preocupará más lo que el adulto pueda pensar que lo que nuestro hijo pueda sentir o necesitar.

¡Qué lástima! ¿Realmente te preocupa más ese adulto que tu hijo? ¿Qué es lo que verdaderamente te impide ponerte de lado de tu hijo, darle voz y protegerlo emocionalmente?

**NOMBRAR LA VERDAD
NO DEBERÍA HACER
DAÑO A NADIE.
SI NOS FIJAMOS EN LOS
EJEMPLOS ANTERIORES,
HEMOS VALIDADO AL
ADULTO NOMBRANDO
SU VERDAD, SU SENTIR Y
SU NECESIDAD: SE PONE
NERVIOSO, TIENE
MIEDO DE QUE SE
ROMPA ALGO, PIENSA
QUE NO LE QUIERE.**



Eso que le pasa al adulto es lo que hace que le hable de esa manera al niño.

**NO CRITICAMOS LA ACTITUD DEL
ADULTO, SOLAMENTE
NOMBRAMOS QUÉ LE PASA.**

Otra situación muy típica sucede cuando los niños necesitan moverse al comer o al estudiar, o les apetece comer algo con las manos. Esto incomoda a muchos adultos, ¿verdad?

Hay adultos que dicen: "Siéntate bien y come como Dios manda".

La verdad es que el comportamiento del niño le molesta, y el adulto no sabe

cómo gestionar eso que le pasa.

Algunos adultos, cuando no sabemos controlar nuestras emociones, necesitamos controlar a los demás.

Eso es abuso emocional y violencia pasiva.

No es que el niño esté haciendo nada malo.

Este adulto simplemente le hace al niño lo mismo que le hicieron a él de niño, y es incapaz de conectar con la realidad infantil del niño que hoy tiene delante porque de niño nadie conectó con la suya.

El adulto sólo siente su propio malestar, y no percibe la necesidad del niño debido a su creencia limitante de que en la mesa las personas deben permanecer quietas.

La verdad es que los niños necesitan moverse. Somos los adultos quienes necesitamos que no se muevan. Dos necesidades distintas en juego.

El adulto olvidó que él mismo, cuando era niño, también necesitaba moverse.

El adulto que necesita controlar fue un niño controlado y no muy respetado.

Él, muy probablemente, también tuvo que reprimir esa necesidad y hoy su reacción emocional es automática, descontrolada y contra su propio hijo.

En cambio, podríamos decirle la verdad al niño:

- “Cariño, me molesta y me pongo muy nervioso cuando te mueves tanto en la mesa (probablemente porque

a mí tampoco me dejaban mover). Es algo mío, ya sé que necesitas moverte, pero ¿y si primero vas a correr un rato y luego vienes a comer más tranquilo? Gracias, mi amor”.

En este ejemplo, estaríamos validando la necesidad del niño y nombrando la nuestra.

Esta actitud nos conecta emocionalmente, ya que crea intimidad emocional entre padres e hijos.

**MOSTRAR NUESTRA
VULNERABILIDAD NOS
HUMANIZA.
A MAYOR CONEXIÓN,
MAYOR COOPERACIÓN.**



EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A NOMBRAR LA VERDAD:

La próxima vez que te sientas desbordada, triste, incapaz de gestionar alguna situación te invito a que seas sincera con tu hijo y le cuentes cómo te sientes, qué te pasa y qué necesitarías.

No culpes a nadie, no te justifiques, ni des explicaciones. Simplemente nombra la verdad, tu verdad.

También te propongo que nombres cómo crees que debe de estar sintiéndose tu hijo al ver que mamá no puede, no sabe o no tiene las herramientas emocionales para comprenderle y conectar con él en ese momento.



Para Yvonne Laborda
De Mercedes Sabalúa

Recuerda que mostrar nuestra vulnerabilidad no nos debilita, sino que nos fortalece y nos conecta emocionalmente.

NOTA: Quizás te cueste mucho nombrar que te pasa a ti en alguna situación ya que muy probablemente cuando tu eras niña los adultos (especialmente tu madre) no compartían su sentir contigo y quizás te culpabilizaban de su malestar o se justificaban.



PRINCIPIO 4 CREAR INTIMIDAD EMOCIONAL: HABLAR Y ESCUCHAR DESDE NUESTRO SENTIR, SIN JUZGAR NI CRITICAR.

LA INTIMIDAD EMOCIONAL ES VITAL PARA CREAR UN AMBIENTE SEGURO EN DONDE HAYA COMUNICACIÓN CONECTIVA, EMOCIONAL Y EMPÁTICA.

Esa intimidad emocional sólo la podemos crear los adultos (los padres y las madres, principalmente) cuando compartimos desde nuestro ser, cuando somos honestos y sinceros con los niños.

Cuando les explicamos, no solamente cómo nos sentimos, qué nos pasa, o qué necesitamos, sino incluso sobre nuestra vida y experiencias.

HABLARLES DE TUS EXPERIENCIAS, DE TU SENTIR Y MOSTRARLES TU VULNERABILIDAD FORTALECERÁ LA RELACIÓN.

Comunicarnos con nuestros hijos no significa interrogarlos para que nos cuenten sus cosas, sino más bien crear un ambiente lo suficientemente seguro e íntimo, libre de juicios y críticas, para que se sientan libres de compartir, si así lo desean o necesitan.

- ¿Qué saben tus hijos de ti, antes de su llegada a tu vida?
- ¿Les has contado experiencias de cuando tenías su edad?
- ¿Has tenido algún otro novio antes de estar con su padre?
- ¿Tu hijo sabe que hay problemas económicos en casa?
- ¿Le has explicado que no te llevas bien con la cuñada?

Muchos adultos pensamos que todos estos temas no les compete a los hijos.

MI REFLEXIÓN ES:

Si algún suceso o experiencia nos afecta emocionalmente a nosotras, entonces también les afectará a ellos. Por tanto, los niños tienen derecho a saber la verdad.

También te invito a contarle cosas de cuando era bebé o niño. Incluso esas cosas que escondes o quieres negar.

Si hay intimidad emocional en el hogar nuestros hijos podrán acudir a nosotras en caso de necesidad.

Es vital saber que en casa no hay juicios, ni críticas y que podemos hablar de todo aquello que nos afecta.

RECORDEMOS QUE LA PEOR VIVENCIA PARA EL NIÑO NO ES SOLAMENTE AQUELLO QUE LE ACONTECE, SINO LA SOLEDAD CON LA QUE TIENE QUE VIVIRLO POR FALTA DE INTIMIDAD EMOCIONAL EN CASA.



EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A CREAR INTIMIDAD EMOCIONAL EN EL HOGAR:

Te invito a sentarte esta semana con tus hijos juntos (si tienes más de uno) o también puedes sentarte con cada uno a solas (si ya son más mayores) y les cuentes alguna intimidad tuya.

Por ejemplo, cómo conociste a su padre, o qué te preocupa, o qué deseas lograr a corto plazo, o incluso les puedes explicar que estás leyendo mi e-book para poder llegar a ser la madre que ellos necesitan.

Explícales que deseas corregir algunos errores, cambiar y transformar vuestra relación.

Habla con ellos desde tu sentir, desde tu alma y desde tu corazón.

No temas mostrarte tal cual eres. No temas mostrar tu vulnerabilidad. Esa también eres tú.

Tus hijos no necesitan madres perfectas, sino humanas, humildes, sinceras y dispuestas a mejorar y comprenderse a sí mismas más y mejor para poder llegar a comprenderles a ellos también más y mejor.

NOTA: Te propongo crear espacios de intimidad emocional en casa (junto a tu pareja también) regularmente: Cada semana o cada quince días.





PRINCIPIO 5 DAR VOZ AL NIÑO: CONECTAR CON LA VERDADERA VIVENCIA INFANTIL, RESPETARLA Y ACEPTARLA.

En primer lugar debo decir que el principal y más lamentable motivo por el cual no nos es posible dar voz a los niños es porque en nuestra infancia nosotras tuvimos muy poca o ninguna voz.

No tenemos registro emocional de haber sido escuchadas, respetadas y amadas como nosotras necesitábamos.

Nuestros padres nos han dado lo que pudieron,

quizás no lo que necesitábamos legítimamente hablando.

Nos dieron en la medida que ellos recibieron. La triste verdad es que no siempre obtuvimos suficiente.

¿Por qué nos cuesta tanto reconocerlo y aceptarlo?

Pues, simplemente, porque saber que no nos pudieron amar tal y como necesitábamos duele. Y además ponemos en evidencia a mamá y papá.

Muchas tenemos idealizados a papá y a mamá y reconocer eso hace que los veamos tal y como realmente son y no como nos gustaría que fuesen.

Cortar la cadena requiere de un trabajo personal, confrontación con nuestro pasado y una gran responsabilidad.

También requiere admitir y ver que mamá y papá hicieron lo que muy buenamente pudieron pero que no fue quizás suficiente. Y así seguimos hoy en día...

Cuando no hemos recibido lo que necesitábamos, nos será muy difícil poder darlo y seguiremos pidiendo al otro (nuestra pareja, hijos, amigos...) aquello que no tuvimos en forma de pedidos desplazados.

¿Cómo puede un niño satisfacernos a nosotras y tener en cuenta nuestras necesidades si no hemos tenido en cuenta las suyas primero?

LAS NECESIDADES NO SATISFECHAS EN LA INFANCIA NO DESAPARECEN, SINO QUE SE POSTERGAN A LA SIGUIENTE ETAPA O GENERACIÓN. LA INFANCIA ES LA ETAPA DE RECIBIR Y LA ADULTEZ ES LA ETAPA DE DAR AQUELLO QUE OBTUVIMOS.

Conectar con la niña o niño que fuimos es lo único que nos sanará y liberará.

Dar lo que no se tuvo requiere de una gran toma de conciencia.

Muy pocos adultos estamos dispuestos a reconocer esas carencias infantiles, para luego poder tomar conciencia del niño que fuimos y no proyectarlo en la próxima generación.

Antiguamente se castigaba severamente a los niños, incluso físicamente en algunos colegios y en muchos hogares.

Y nadie le parecía mal.

Incluso muchos niños a muy corta edad tenían que trabajar duramente.

Después de varias generaciones nos hemos dado cuenta de que el castigo físico es brutal. En muchos países no está permitido pegar a los niños.

No obstante, aún existen países en el mundo donde pegar a los niños está bien visto y está permitido.

Si los adultos pegamos, insultamos, amenazamos,

humillamos y castigamos a los niños es porque nosotros también fuimos víctimas de violencia, desamparo, maltrato y abuso.

**LES HACEMOS A LOS NIÑOS
LO MISMO QUE NOS
HICIERON A NOSOTRAS.**

A nadie le gusta ser tratado así, repito a NADIE.

Ser tratado así no hace que seamos mejores personas, más bien hace que nos sintamos mal, muy mal.

Y ese malestar nos desconecta de quien realmente hemos venido a ser.



**CUANTO PEOR
TRATAMOS A UN NIÑO
PEOR PERSONA PENSARÁ
QUE ES.
NO PODRÁ DEJAR DE
QUERER A SUS PADRES.
DEJARÁ DE QUERERSE A
SÍ MISMO**

También nos desconecta de nuestros padres y hace que de adolescentes y de adultos sigamos tratándonos así los unos a los otros, pensando que eso es lo que toca y lo "normal".

Ser maltratado impide que podamos sentir al otro o conectar con sus verdaderas necesidades, deseos o intereses.

Se nos olvidó cómo nos sentíamos de niños. Entonces es muy probable que hagamos lo mismo con nuestros hijos.

Este es el verdadero desastre ecológico.

Mi gran esperanza es que en un futuro bien próximo nos demos cuenta del grado de violencia y abuso que ejercemos, hoy en día, sobre los niños.

Muchos adultos pensamos que no somos violentos con nuestros hijos porque no les pegamos.

Es verdad que no hay tanta violencia activa visible actualmente pero seguimos siendo violentos en nuestra forma de hablarles y

tratarles.

Es una violencia más sutil.

La vivencia infantil de cada niño nos demuestra que aún estamos muy lejos de respetarles, tratarles y amarles como legítimamente merecen y necesitan.

NOS ES MUY DIFÍCIL ENTENDER Y CONECTAR CON LA VIVENCIA INTERNA DE UN NIÑO. NO SOMOS CAPACES DE SENTIRLOS, ESCUCHARLOS NI COMPRENDERLOS... .

Sólo sentimos NUESTRO malestar y NUESTRO vacío emocional interior, no el de ellos.

Perdimos la capacidad de ver y sentir al otro porque nosotras no fuimos suficientemente vistas, miradas ni sentidas por nuestras madres, padres y demás adultos.

Por tanto, ahora que somos adultas seguimos necesitando recibir lo que no tuvimos y esa necesidad NUESTRA nos impide poder dar, amar y satisfacer a nuestros hijos.

No somos capaces de ser la madre que nuestros hijos necesitan que seamos.

Sentimos nuestras necesidades de poder, control, autoridad, silencio, paz, orden, calma... y les pedimos y les exigimos a nuestros hijos que nos las satisfagan sin nosotros tener en cuenta primero las suyas.

Nadie puede ni podrá satisfacer las necesidades de otra persona si primero no ha sentido las suyas satisfechas o al menos han sido escuchadas o validadas.

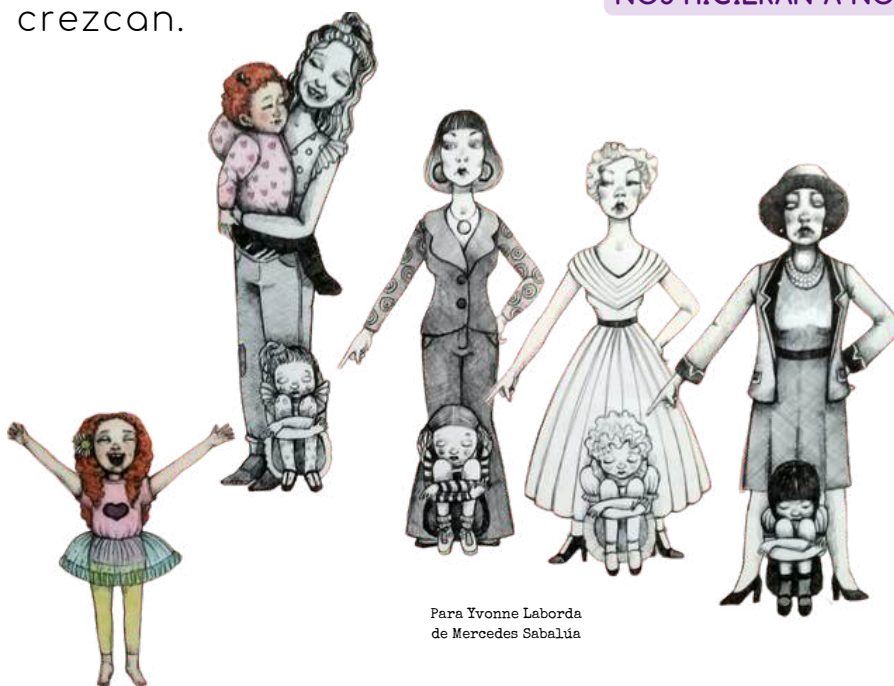
Somos los adultos quienes debemos dar primero a nuestros niños para que ellos a su vez puedan dar cuando crezcan.

SI NO RECIBIMOS EN PRIMERA INFANCIA Y EN ADOLESCENCIA AQUELLO QUE LEGÍTIMAMENTE NECESITAMOS COMO SERES HUMANOS NO PODREMOS NI SABREMOS DAR EN LAS POSTERIORES ETAPAS DE LA ADULTEZ, YA QUE SEGUIREMOS NECESITANDO Y PIDIENDO LO QUE NUNCA TUVIMOS.

Aprendemos a amar y a dar en infancia recibiendo y sintiendo el amor de nuestra madre.

Mi intención y mayor propósito es dar voz a todos esos niños y niñas que todos fuimos, para luego poder dar voz a los niños que comparten nuestra vida.

SEGUIMOS HACIÉNDOLES COSAS A LOS NIÑOS QUE NO HARÍAMOS JAMÁS A UN ADULTO Y QUE, POR SUPUESTO, NO QUISIÉRAMOS QUE NOS HICIERAN A NOSOTROS.



Para Yvonne Laborda
de Mercedes Sabalúa

- ¿Por qué seguimos castigando, amenazando, criticando, juzgando y humillando a nuestros hijos y niños en general?
- ¿Por qué necesitamos ejercer el poder y el control sobre ellos?
- ¿Por qué necesitamos su obediencia y complacencia?
- ¿Por qué no podemos satisfacer sus necesidades de contacto, juego, escucha, motrices, presencia, mirada, atención...?
- ¿Por qué pensamos que un adulto puede pedirle, hacerle y decirle a un niño lo que le plazca?
- ¿Por qué no podemos sentir la pena, la soledad, el miedo, la vergüenza, la falta de amor y la desesperación que sienten nuestros hijos cada vez que son tratados así?
- ¿Qué es lo que nos imposibilita ponernos en su lugar y conectar con

su vulnerabilidad y su tristeza?

- ¿Qué es lo que verdaderamente nos imposibilita llegar a ser la madre o padre que cada uno de ellos necesita que seamos?

LA RESPUESTA A TODAS Y CADA UNA DE ESTAS PREGUNTAS ES: PORQUE DE NIÑAS HEMOS RECIBIDO Y SUFRIDO LO MISMO.

Tú también estabas en ese lugar.

Quizás lo puedes recordar porque nadie lo nombró y nadie te dio voz.

No les estaríamos tratando así si nadie nos hubiera tratado así a nosotras primero.

¿CUÁNTAS GENERACIONES MÁS VAMOS A ESPERAR PARA DARLES VOZ A NUESTROS HIJOS Y DEMÁS NIÑOS?

Rompamos la cadena de una vez por todas y dejemos atrás lo que no queremos seguir perpetuando.

¿QUÉ TIPO DE PADRES Y MADRES QUEREMOS QUE TENGAN NUESTROS NIETOS?

- ¿Un padre ausente, una madre triste, desconectada y sin recursos emocionales?
- ¿Que sus padres les peguen y les griten, les castiguen y les humillen?

En nuestras manos está el futuro de nuestros nietos. En nuestras manos está el futuro de la humanidad.

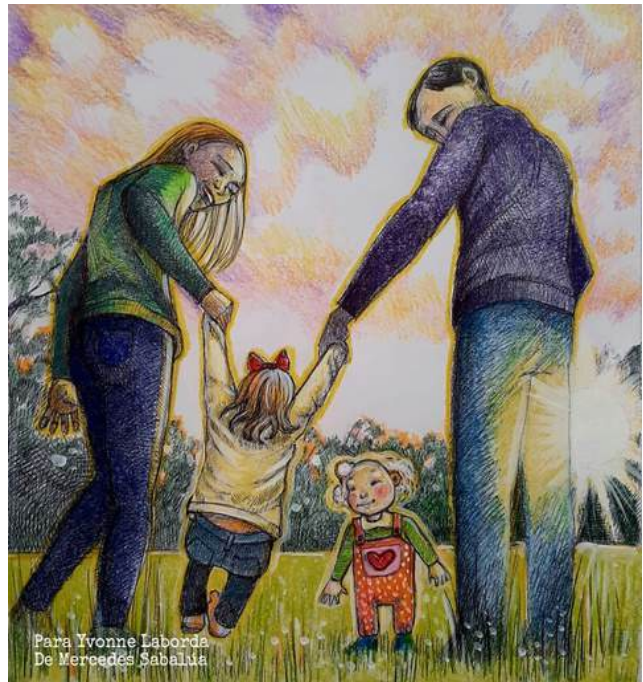
REPITO, NUESTROS HIJOS NO NECESITAN MADRES, PADRES O DEMÁS ADULTOS "PERFECTOS". NECESITAN MADRES Y PADRES SINCEROS, HUMILDES, HONESTOS, VULNERABLES Y CONSCIENTES DE SU PROPIA HISTORIA PERSONAL.

Que conozcan y reconozcan sus limitaciones pero que quieran tomar conciencia de sus vacíos emocionales y revisarlos.

Que sepan disculparse y que quieran hacer las cosas desde otro lugar.

Hay la creencia de que los niños necesitan mano dura, saber quién manda, límites impuestos y arbitrarios y disciplina dura.

Los niños sólo necesitan ser amados y tenidos en cuenta y



tener un buen modelo a su alrededor.

LOS CASTIGOS, LOS PREMIOS O LAS AMENAZAS, POR EJEMPLO, NO NOS HACEN SER MEJORES PERSONAS.

Si queremos que nuestros hijos sean de algún modo en concreto, seamos nosotros de ese modo.

Si queremos que sean educados, pacientes, respetuosos, honestos, humildes... Seamos de ese modo con ellos y con los demás.

Así veremos la verdad de quién somos nosotras.

Queremos que nuestros hijos sean personas generosas, bondadosas y felices ejerciendo el poder sobre ellos y

tratándoles con autoridad y hostilidad.

Eso no es posible.

LOS NIÑOS NO HACEN LO QUE LES DECIMOS SINO LO QUE VEN QUE LES HACEMOS.

Dar voz a los niños cuando otras personas no lo hacen es vital.

En casa de familiares o amigos podemos encontrarnos en situaciones en donde no se habla con respeto a los niños o se les obliga a comer o a hacer cosas que quizás no puedan o no les apetezca.

Hay personas en lugares públicos muy poco respetuosas e impacientes con los niños.

EN SITUACIONES COMO ESTAS, PODEMOS DAR VOZ AL ADULTO Y AL NIÑO A LA VEZ.

Diciendo por ejemplo:

- “Cariño, hay gente esperando en la cola y creo que este ruido y verte correr arriba y abajo les incomoda. Ya sé que estás aburrido y es tarde pero qué

podrías hacer que no fuera correr? ¿Puedo yo hacer algo por ti?”

O también:

- “Cariño, ya sabes que en casa de la abuela no ponemos los pies en el sofá. Estamos en su casa y ella lo prefiere así”.

Si alguien ha sido muy duro o autoritario con nuestro hijo:

- “Cariño, ¿cómo te sientes? Creo, que no te ha gustado cómo te ha hablado el abuelo, ¿verdad? ¿Quieres decirle algo o prefieres que le diga yo algo?”

Si les damos voz verán que ellos son importantes para nosotras y lo que los demás hagan o digan no tendrá tanto impacto en ellos al sentirse seguros, respetados y tenidos en cuenta por nosotras

MUCHOS ADULTOS CREAN ALIANZAS ENTRE ELLOS EN CONTRA DE LOS NIÑOS PROVOCANDO QUE SE SIENTEN SOLOS, ABANDONADOS Y PERDIDOS.

Hay que tener en cuenta que esos adultos quizás no tuvieron voz de niños, por tanto la siguen necesitando ahora.

En muchas ocasiones nos preocupará más lo que un adulto pueda estar pensando sobre nosotras o sobre el comportamiento de nuestro hijo que lo que nuestro hijo esté sintiendo o necesitando en ese momento.

Es cuestión de priorizar qué es más importante para nosotras: Nuestro hijo o el adulto.

Sólo tratando, mirando y sobre todo SINTIENDO a los niños de un modo distinto podremos darle un giro de 180 grados al tipo de sociedad que tenemos si queremos mejorar y cambiar algo.

LA SOCIEDAD ACTUAL ES EL VIVO REFLEJO DE CADA HOGAR Y LO QUE EN ÉL OCURRE. HAGAMOS DE CADA HOGAR UN LUGAR DE AMPARO, MIRADA Y AMOR INCONDICIONAL PARA TODOS.



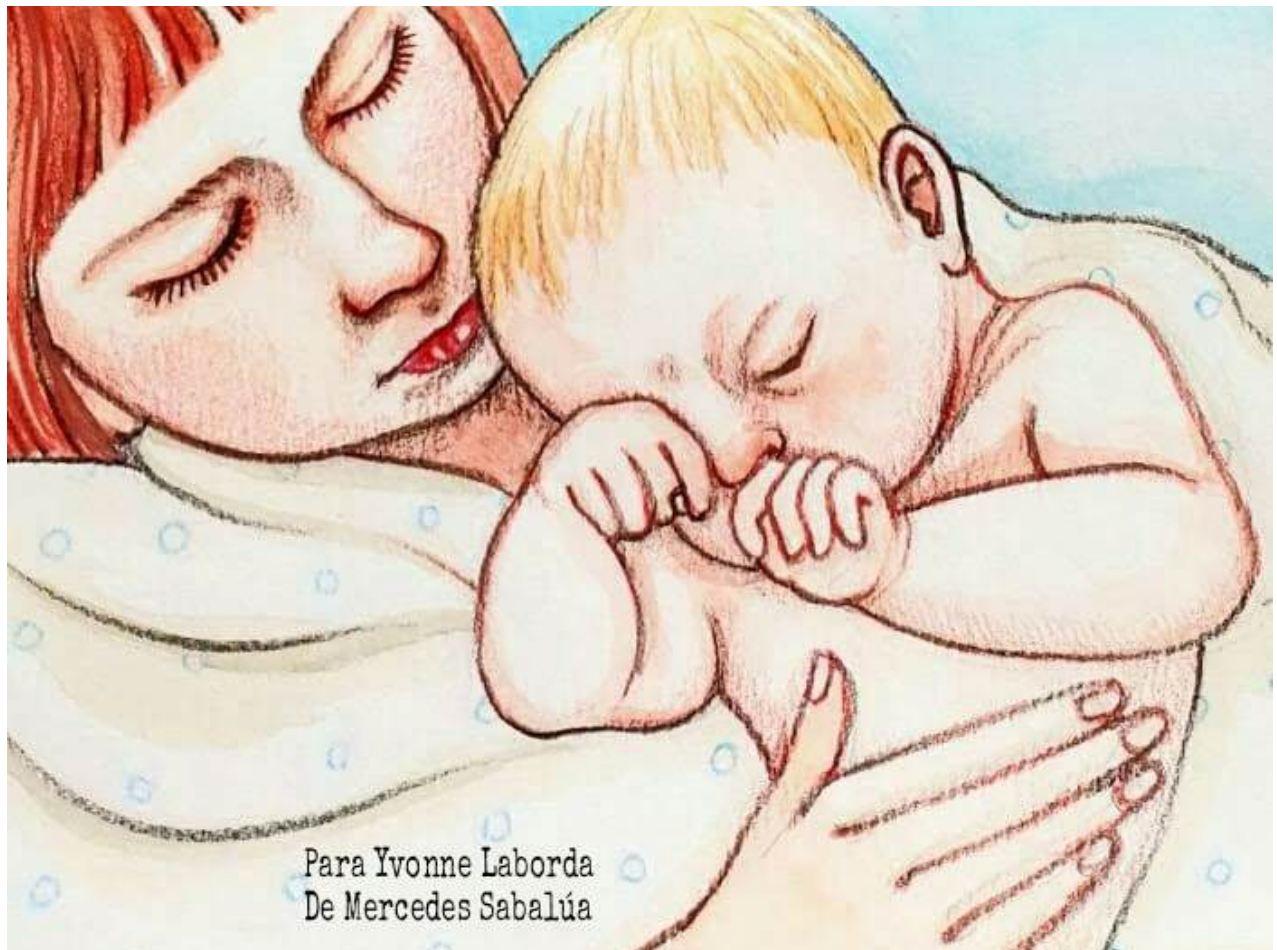
EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A DAR VOZ A TU HIJO

La próxima vez que alguien no sea respetuoso con tu hijo, o que le fuerce a hacer algo que no le apetezca, o le amenace, o le critique, te invito a darle voz (en la medida de tus posibilidades-poco a poco y con práctica podrás hacerlo de forma más auténtica y natural).



Recuerda que dar voz a tu hijo no es enfrentarte ni discutir con el adulto en cuestión, sino simplemente validar a tu hijo y nombrar su malestar.

NOTA: Dar voz a los niños de nuestra vida también nos ayudará a sanar a la niña que fuimos que no tuvo tanta voz.



**PRINCIPIO 6
CONFIAR EN LA VERDADERA
NATURALEZA HUMANA.
NECESITAMOS RECUPERAR LO
PERDIDO: LO INSTINTIVO Y
AUTÉNTICO.**

**LA CRIANZA CONSCIENTE NO
ES UNA MODA, O UNA
INVENCIÓN MODERNA, NI
ALGO ALTERNATIVO.**

La Crianza Consciente siempre ha estado allí. Yo simplemente le puse nombre a lo que como especie humana todos necesitamos.

Es simplemente recuperar el verdadero diseño humano, aquello que la naturaleza programó para nuestra especie humana pero que hemos olvidado.

Por ejemplo, si un bebé llora cuando le dejamos solo, es porque sabe que estará desprotegido y en peligro.

Si todos los bebés lloran al dejarlos solos, no puede ser que TODOS los bebés del mundo estén equivocados necesitando estar en contacto con sus madres, ¿verdad?

Confiar en que tus hijos saben mejor que nadie aquello que necesitan, cuando lo necesitan, de qué forma lo necesitan y de quién lo necesitan te costará mucho, ya que no vienes de ese lugar.

Muchas de nuestras necesidades infantiles y juveniles no fueron nombradas, ni validadas, ni satisfechas, ni escuchadas, ni tenidas en cuenta.

Más bien fueron interpretadas, silenciadas, juzgadas, criticadas e

incluso negadas.

Confiar en que nuestros hijos podrán llegar a SER quienes han venido a ser simplemente siendo acompañados, escuchados, respetados, guiados, inspirados y sobre todo amados incondicionalmente por nosotras, es algo que "choca" con muchas de nuestras creencias limitantes.

PARA PODER CAMBIAR DE ACTITUD Y TRANSFORMAR TU VIDA PRIMERO NECESITAREMOS REVISAR LAS CREENCIAS LIMITANTES QUE TIENES SOBRE LAS ACTITUDES QUE NECESITAS CAMBIAR.

A menos que cambies o te deshagas de dichas creencias limitantes no podrás cambiar de actitud.

Repito, para poder cambiar de actitud primero necesitaremos revisar y cuestionarnos la creencia que alimenta dicha actitud.

ESTAMOS DISEÑADOS PARA AMAR Y SER AMADOS.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA EMPEZAR A CONFIAR MÁS

Te invito a escribir una lista de las actitudes o comportamientos que tienes con tus hijos que te gustaría cambiar, transformar, o dejar de hacer.

Luego puedes escribir al lado de cada una qué hace que tu creas que esta actitud debe o no ser así.

Por último haz otra lista con las actitudes que deseas fomentar (tener más)

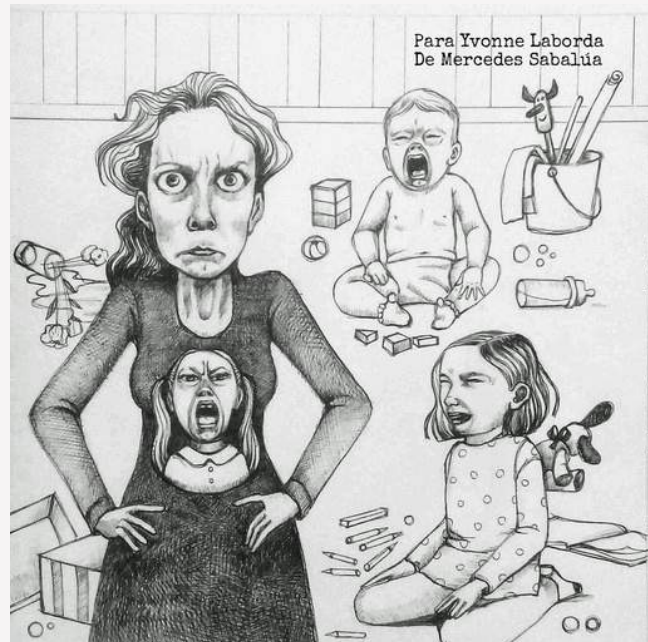
Quizás lo estás haciendo de una forma automática y ni sabes qué te empuja a actuar así.

¿Actúas así por inercia, porque la mayoría lo hace así?

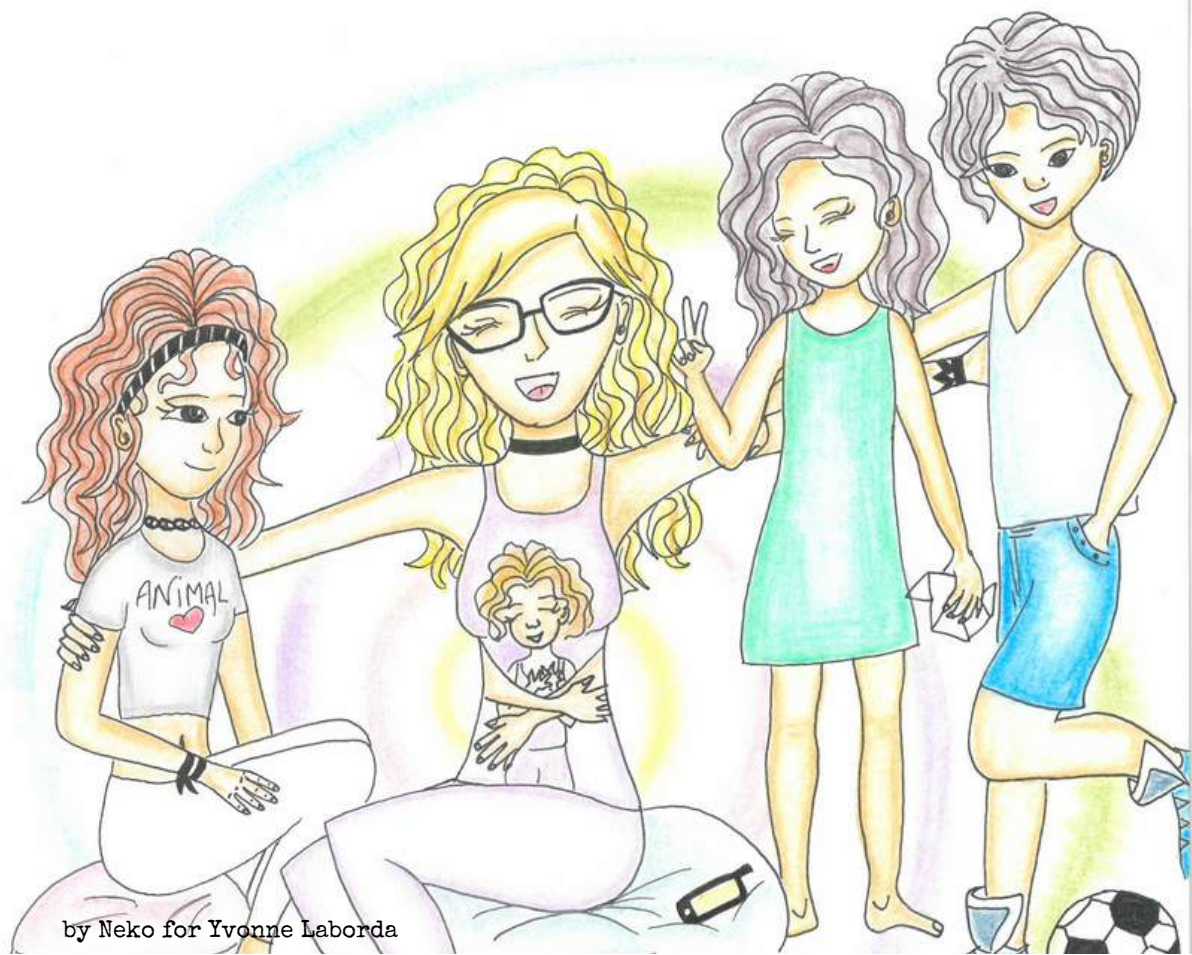
Quizás también porque así lo hicieron contigo.

Recuerda que no importa cómo has sido, ni cómo has actuado hasta ahora.

Tu puedes decidir cambiar y llegar a ser del modo que tu deseas. Lo verdaderamente importante no es quién has sido, sino quién eres



NOTA: La mayoría de tus creencias limitantes vendrán de la relación con tus propios padres y del modelo social. Es vital revisarlas y dejarlas atrás.



by Neko for Yvonne Laborda

PRINCIPIO 7 INSPIRAR Y AYUDAR EN LA TOMA DE CONCIENCIA: SER EL CAMBIO QUE DESEAMOS VER EN EL MUNDO. HACER DE MODELO. DAR EJEMPLO.

Inspirar y ayudar a otras madres a conectar con la vivencia real infantil de sus propios hijos a la vez que conectan con la niña que fueron es mi mayor propósito en la vida.

Poder llegar a AMAR más y mejor a nuestros hijos (y demás seres humanos) es mi gran misión y vocación.

Mi infancia no fue fácil.
Haber podido transformar

mi vida por completo y poder llegar a dar a nuestros 3 hijos lo que yo no tuve me sanó y prometí compartirlo.

Tomé el compromiso de poner al servicio de los más (especialmente madres) todo mi propio proceso de superación personal junto con mi formación profesional.

¿Quién mejor nos puede ayudar que alguien que ya ha recorrido el camino que necesitamos transitar?

**LA VERDAD ES QUE SOLAMENTE
PODREMOS DAR LO QUE
VERDADERAMENTE SOMOS.**

La formación académica y profesional es importante pero lo que verdaderamente podrá cambiar el rumbo de nuestra vida será nuestra experiencia personal (cómo utilizemos todas esas experiencias a nuestro favor).

¿Qué hace que personas con vidas y experiencias parecidas, unas puedan superarlas y transformar su vida o otras no?

La gran diferencia radica en todas las decisiones que hayan tomado a lo largo de su vida y en quién han buscado ayuda o inspiración.

**CADA DECISIÓN NOS LLEVARÁ
A UN LUGAR DISTINTO.**

Cada decisión nos mostró un resultado diferente.

Elegir en quién nos inspiramos y de quién queremos aprender es vital en la vida.

El resultado de mi vida (y el de tantas otras madres) es el testimonio de que sí se puede llegar a dar y amar más y mejor a nuestros hijos aún viniendo de infancias difíciles.

**PERSONALMENTE, LO QUE
MÁS ME AYUDÓ A CAMBIAR Y
TRANSFORMAR MI VIDA FUE
ACERCARME, RODEARME Y
BUSCAR AYUDA EN LAS
PERSONAS QUE YA VIVÍAN LA
VIDA QUE YO QUERÍA VIVIR. Y
QUE YA ERAN COMO YO
DESEABA SER.**

He podido comprobar que la mejor forma de ayudar a otra persona a cambiar y a transformar su vida es haciendo de modelo, siendo y actuando desde el amor.

**SOLO CON AMOR Y RESPETO
PODREMOS AYUDAR A LAS
PERSONAS A SER MÁS AMOROSAS
Y RESPETUOSAS.**

Necesitamos dejarnos inspirar y ayudar para luego poder ayudar e inspirar a otras madres y personas.

La cadena no puede, ni debe parar. Nos necesitamos las unas a las otras.

Criticar o juzgar a las madres (padres-adultos) que aún no viven bajo los principios de la Crianza Consciente no les ayudará a llegar a ser mejores personas, ni a sentir más y mejor a sus hijos.

Nuestra actitud (que nos vean tratar a los niños amablemente y respetuosamente) les podrá inspirar y guiar mucho más que nuestro discurso, un artículo, un libro o un vídeo.



**LA MEJOR AYUDA ES
MEDIANTE EL EJEMPLO Y EL
MODELO.**

Mediante la propia experiencia.

Necesitamos sentir y ver resultados de verdad y no solamente teoría.

No es tarea fácil criar a nuestros hijos bajo estos 7 principios ya que probablemente algunas de nosotras no recibimos este trato, ni esta mirada, ni esta atención, ni mucho menos esta presencia de nuestra propia madre.

RECUERDA QUE DAR LO QUE NO SE TUVO DUELE, PERO A SU VEZ TE SANARÁ Y TE LIBERARÁ DE LOS ESTRAGOS QUE UNA CRIANZA CONVENCIONAL HA DEJADO.

Sé que en una sola generación podríamos cambiar no solamente el cómo criamos, tratamos y educamos a nuestros hijos, sino que la humanidad entera cambiaría al tener adultos que tuvieron infancias felices.

Si nuestros hijos son respetados, escuchados y amados como legítimamente necesitan, entonces nuestros nietos, estarán ya libres transgeneracionalmente de todo trato hostil, violento, agresivo o abusivo.



EJERCICIO PARA EMPEZAR A INSPIRAR Y AYUDAR A OTRAS MADRES (PERSONAS)

También te invito a gestionar un conflicto respetuosamente y amablemente para que tu pareja u otro adulto pueda ver cómo se pueden gestionar las situaciones sin gritos, sin castigos, sin amenazas, sin sobornos y sobre todo, sin abuso emocional.

Cuando veas que tu hijo u otro niño se siente mal, esté enfadado, triste, confuso, tenga miedo, esté cansado, aburrido, agotado... te invito a darle voz y validarle delante de otros adultos:

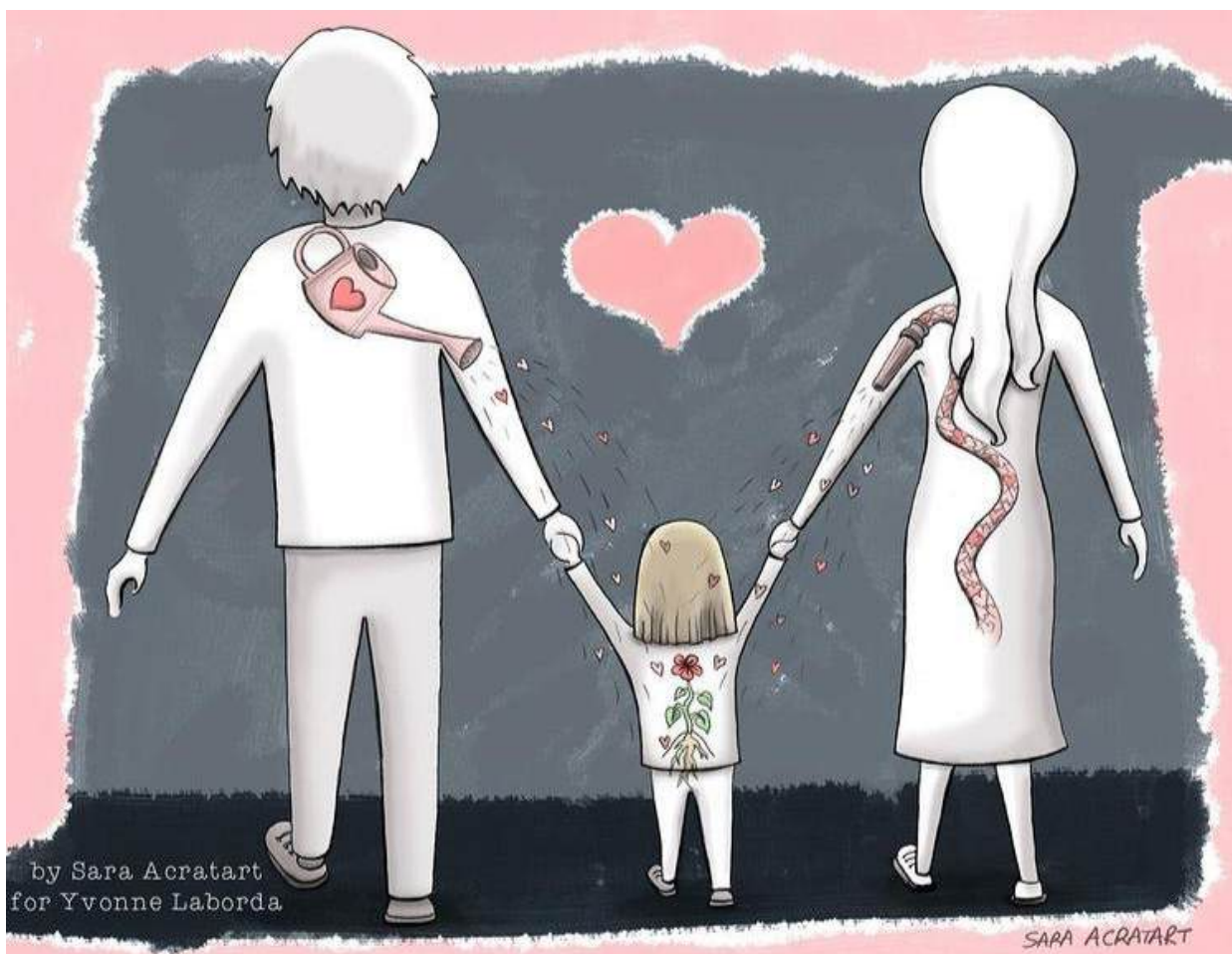
“Estás muy cansado y quizás por eso has gritado así”. “Te ha molestado que papá te gritará, ¿verdad?” “Veo que llevas mucho tiempo jugando con tu hermana y quizás ahora necesitas estar solo”.



NOTA: Inspirar, ayudar, hacer de modelo y dar ejemplo es una gran responsabilidad.

Recuerda que solamente podremos DAR o ENSEÑAR aquello que verdaderamente SOMOS.

Primero conecta con tus propias vivencias, las de tus hijos y finalmente, déjate inspirar por alguien que haya llegado donde tu deseas estar y esté viviendo el tipo de vida que tu deseas vivir, y luego ya podrás ayudar e inspirar tu también.



¿SABEMOS AMAR?

APRENDEMOS A AMAR EN INFANCIA Y EN ADOLESCENCIA HABIENDO SIDO AMADAS POR NUESTRA MADRE.

El modelo de amor que habremos recibido en infancia es el que posteriormente manifestaremos o buscaremos.

Una vez tomamos conciencia de todo aquello que necesitábamos y no pudimos obtener, podremos cortar la cadena

y empezar a dar y amar más y mejor a nuestros hijos y demás niños de nuestra vida.

AMAR ES RESPETAR, ACOMPAÑAR, COMPLACER, ESCUCHAR, GUIAR, INSPIRAR, PROTEGER, ESTAR PRESENTE, VALIDAR, NOMBRAR, SENTIR Y DAR VOZ A NUESTROS HIJOS.

Todo esto es AMARLOS de verdad, incondicionalmente, como realmente

necesitan ser amados.

Este amor es el único que les permitirá llegar a SER quienes han venido a SER.

AMAR NO ES CASTIGAR, SOBORNAR, AMENAZAR, GRITAR, PEGAR, EXIGIR, OBLIGAR, FORZAR, CRITICAR, JUZGAR, COMPARAR, HUMILLAR...

Todo está dentro de nosotras.

Ya lo sabemos todo pero está dormido (anestesiado) y en ocasiones necesitaremos de un otro (en este caso yo) que le ponga palabras a todo aquello que ya sentimos e intuimos en nuestras entrañas.

Nos hemos desconectado de nuestro verdadero SER, del verdadero diseño humano, y necesitamos un poco de guía para reconectar con nuestra verdadera esencia.

INSPIRAR NO ES ENSEÑAR, SINO DESPERTAR AQUELLO QUE OTRA PERSONA YA SABE PERO TENÍA DORMIDO Y OLVIDADO.

Inspirar es ayudar a despertar.

Ama a tus hijos hasta que te duela, ya que justo en ese momento empezará a dejar de doler y empezarás a sanar.

Dar a mis tres hijos lo que yo nunca tuve me sanó y prometí compartirlo.

Gracias por estar aquí y por tu compromiso en desear llegar a SER la madre que tus hijos necesitan para poder permitirles llegar a SER quienes han venido a ser.



SOBRE YVONNE LABORDA



En 2010, Yvonne bautizó esa manera de “criar con conciencia”, que ella misma vivía y promovía, con el nombre de Crianza Consciente.

Es así como nace el término que hoy en día ya se ha convertido en un movimiento mundial.

Yvonne pone al servicio de todas las personas tanto su formación y práctica profesional, como su experiencia profesional y personal de casi 30 años.

Y lo más importante, se abre al mundo con su propio proceso de superación personal (Yvonne vivió el abuso, el maltrato y el abandono a lo largo de toda su infancia).

Fue profesora durante 15 años antes de ser madre, y

Con la llegada de tu tercera hija decidió empezar a divulgar su mensaje y a ayudar desde otro paradigma de la educación y la crianza.

Yvonne ya ha acompañado a miles de madres, padres, docentes, psicólogos y profesionales de la infancia y crecimiento personal gracias a sus estudios e investigaciones durante más de 25 años.

¿QUIÉN NO HA OÍDO HABLAR DEL TÉRMINO CRIANZA CONSCIENTE?

Ya son muchas las personas y profesionales que han recogido y usan este término, comparten y resuenan con el mensaje de Yvonne. Además, usan sus frases y metáforas para seguir multiplicando sus aprendizajes y enseñanzas.

Yvonne desea un mundo en donde los niños puedan llegar a convertirse en quienes han venido a ser y su mayor propósito y misión de vida es crear conciencia colectiva Dando Voz a los Niños viviendo bajo los principios y valores que ella promueve y comparte para una Crianza Consciente. Las 4 raíces de Yvonne Laborda nos permiten vivir bajo estos valores y principios.

Ella nos dice:

“PODEMOS CAMBIAR Y MEJORAR EL MUNDO EN UNA SOLA GENERACIÓN SIMPLEMENTE AMANDO MÁS Y MEJOR A TODOS LOS NIÑOS DE NUESTRA VIDA”

FORMACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN

YVONNE LABORDA

CRIANZA CONSCIENTE Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

“Vamos a crear una EPIDEMIA de niños respetados, escuchados y amados incondicionalmente como legítimamente necesitan.

Necesitamos un mundo libre de castigos, amenazas, gritos, órdenes, violencia, abuso...

Necesitamos amarnos más y mejor los unos a los otros.

Es urgente cortar la cadena transgeneracional en esta generación.

Necesitamos más padres y madres conscientes y más docentes que puedan compartir este conocimiento, este sentir, esta conciencia, esta conexión y este amor incondicional.

Hasta que no dejemos de ejercer violencia contra los niños no podremos dejar de tener una sociedad violenta.”

Yvonne Laborda ha sido entrevistada y ha escrito en medios como:



Actualmente tiene un podcast propio: Yvonne Laborda. Diario de una Madre Consciente. Y tiene su propio programa de radio: Crianza Consciente con Yvonne Laborda, en Radio Kanal Barcelona.

YVONNE LABORDA

Te invito a que conozcas en profundidad el alma infantil.

- ¿Deseas mejorar el vínculo afectivo con tus hijos y tu familia?
- ¿Te gustaría vivir bajo los principios de la Crianza Consciente?
- ¿Deseas llegar a ser la madre o padre que tus hijos necesitan?

Mi curso CCEE (Crianza Consciente y Educación Emocional) es una formación para inspirar.

INSPIRAR NO ES ENSEÑAR, SINO AYUDAR A OTRA PERSONA A CONECTAR CON TODO AQUELLO QUE HAY EN SU INTERIOR PERO QUE HA OLVIDADO. INSPIRAR ES TENER LA CAPACIDAD DE DESPERTAR AQUELLO QUE LLEVA TIEMPO DORMIDO, NEGADO E IGNORADO.



Te hará cuestionarte ciertas creencias limitantes que no te dejan avanzar ni cambiar tu mirada ni tu actitud.

Para poder cambiar de actitud primero necesitaremos cambiar las creencias que alimentan dicha actitud.

No podemos dar lo que no tenemos y solo se tiene lo que se es.

- **¿Te gustaría mejorar la relación con tus hijos?**
- **¿Vas a convertirte en la madre que tus hijos necesitan?**

Desde la formación CCEE llevo 5 años acompañando familias para que puedan transformar su vida familiar y sus relaciones, conozcan en profundidad el alma infantil y las emociones para poder dar a nuestros hijos aquello que deseamos y que aún no podemos.

Gracias, gracias, gracias por llegar hasta aquí.

[Formación CCEE](#)
(Clic Aquí)





Crianza Consciente y Educación Emocional

**TRANSFORMA TU SISTEMA DE PENSAMIENTO,
ABRE TU CORAZÓN Y LOGRA COMPRENDER Y
CONECTAR CON EL ALMA INFANTIL A UN
NIVEL MÁS PROFUNDO, QUE TE PERMITA
AMAR Y ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS DE TU
VIDA COMO LEGÍTIMAMENTE NECESITAN
([CLIC AQUI](#)).**