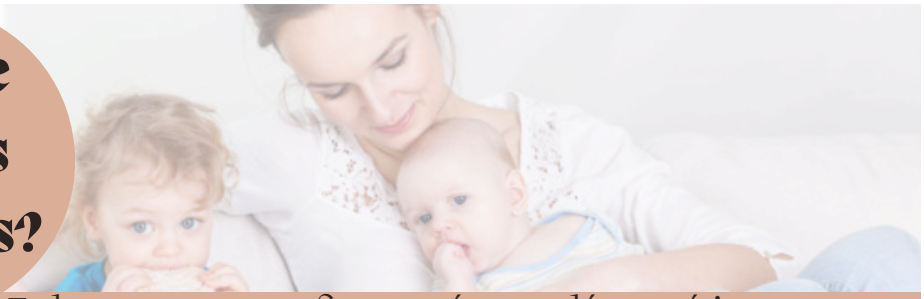
¿Cansada de las pataletas interminables?



¡Encuentra acá 3 claves que transformarán tus días caóticos en momentos de conexión y calma!

¡Bienvenida!

Felicidades por dar estos primeros pasos para conectar mejor con tu hijo o hija. **NO** hay madres perfectas, pero intentarlo cada día es parte del secreto.



Sé que estás sobrepasada con las constantes desregulaciones de tu pequeño(a). Sabes sobre crianza respetuosa y muchas veces lo intentas, pero pierdes la paciencia, sientes culpa, te cuestionas si lo estás haciendo bien y eso te frustra. ¿Cómo lo sé? Porque también he estado ahí.

Soy Jocelyn Villarroel, mamá de dos pequeñitos, Vicente y Leonor, psicóloga y especialista en crianza temprana. Déjame contarte cómo llegué a este mundo: cuando nació mi hijo mayor me sentía muy perdida en las cosas prácticas de la crianza y la maternidad. Aunque mi formación en apego y psicología del desarrollo era muy buena, no fue hasta que mi hijo tuvo cinco meses que decidí iniciar especializaciones en apego, el Modelo AMAR y disciplina positiva. Desde allí todo empezó a cobrar sentido. Tener la información correcta en el momento preciso me permitió ampliar mi campo de acción como mamá. Sin embargo, pese a que sabía con certeza lo que tenía que hacer y lo que no, había algo que no cuadraba... los terribles 2 años, los terribles 3, esas pataletas que me generaban montones de frustración...

Hasta que descubrí que la crianza respetuosa por sí sola no me ayudaría. ¡Así es! Descubrí que no basta con conocer lo que está bien para nuestros hijos si no incluimos nuestra experiencia como madres en la ecuación.

Tengo formación en psicología perinatal, así que el bienestar materno siempre ha estado en mi radar, pero no fue hasta que entendí que DEBO profundizar en mí misma para poder abordar las desregulaciones de mis hijos que todo cambió.

Hoy miro atrás y siento que, si hubiese contado con un acompañamiento que incluyera ambas perspectivas, me habría sentido menos juzgada, más consciente y todo habría sido menos doloroso para mí. Hoy tú tienes la oportunidad de descubrir las 3 claves para una crianza centrada en la diada hijo(a)-mamá y dejar de sentirte culpable, superada por las rabietas, desbordada y con esa sensación de no dar el ancho.

Voy a compartir contigo lo que a mí y a muchas otras madres nos ha permitido criar de manera más feliz y armónica.

¡Dicho esto, vamos con estas 3 claves!

1.- Reconocer

Lo primero que quiero que sepas es que no está mal que tu hijo se desregule. Es completamente esperable a su edad y es una oportunidad fantástica si la sabes modelar. Reconocer implica darnos cuenta de que nuestro hijo ya no es un bebé, que sus frustraciones son cada día más intensas y que las pataletas son inminentes.

¿Qué ves? Respuestas verbales, palabras que te indican lo que le ocurre a tu hijo(a), llanto? Gritos? Golpes? Todo eso que aparece como externo ante nuestros ojos es la expresión de algo interno mucho más profundo, por ende, podríamos decir que es la cara visible del problema o la punta del iceberg.

Debajo de esto está la emoción de tu hijo(a), una emoción que le invade como un torrente por su cuerpecito y con la que no sabe qué hacer.

Tres pasos prácticos para reconocer:

1. **Observa sin intervenir:** Antes de actuar, tómate un momento para observar a tu hijo(a) durante la pataleta. Fíjate en las señales que da: ¿Está llorando, gritando, golpeando? Trata de identificar la emoción detrás de esas acciones.
2. **Identifica el detonante:** Reflexiona sobre lo que sucedió justo antes de la pataleta. ¿Hubo un "no" a algo que quería? ¿Se sintió frustrado por no poder hacer algo por sí mismo? Reconocer el gatillante te ayudará a entender mejor la situación.
3. **Nombrar las emociones:** Una vez que hayas identificado la emoción, verbalízala. Puedes decir algo como "Veo que estás muy enojado porque no pudiste jugar más tiempo con tus juguetes" o "Parece que te sientes triste porque no conseguimos el helado que querías".

Reflexiona: ¿Reconociste el último berrinche de tu hijo? ¡Anota tu experiencia en un diario para seguir avanzando!

_____

_____

_____

_____

1.- Conectar

Una vez que logras identificar lo que está detrás del berrinche de tu peque, te ayudará de manera concreta a conectar con esa emoción. Entender que lo que está haciendo o diciendo tiene que ver con una necesidad no cubierta. No significa que debas cumplir esa petición, sino simplemente entender que hay frustración, rabia u otra emoción que surja producto de un No o de alguna situación cualquiera (las hay de las más diversas).

Conectar implica empatizar, mirar a los ojos al otro y mostrarle que entiendes lo que le pasa. Esto hará que tu hijo(a) te vea como accesible y te vea a la cara, podrás con tu expresión mostrarle que estás allí, que le entiendes, aún sin decir palabras.

Tres pasos prácticos para conectar:

1. **Baja a su altura:** Ponte al nivel de tu hijo(a) para que puedan verse cara a cara. Esto le da una sensación de seguridad y accesibilidad. Puedes arrodillarte o sentarte junto a él/ella.
2. **Contacto físico**: Si tu hijo(a) lo permite, ofrécele un abrazo o simplemente toca su hombro. El contacto físico puede ser muy reconfortante y ayuda a liberar hormonas del bienestar tanto en ti como en tu hijo(a).
3. **Valida sus emociones:** Usa frases como "Entiendo que estés enfadado porque querías seguir jugando" o "Es normal sentirse triste cuando algo no sale como queremos". Esto le ayuda a sentirse comprendido y apoyado.

Reflexiona: ¿Has intentado bajar a la altura de tu hijo durante una pataleta? La próxima vez, prueba y observa la diferencia

_____

_____

_____

_____

3.- Mirarte al espejo

El tercer punto es crucial porque se centra en la autorreflexión y el autocuidado de la madre, aspectos esenciales para poder aplicar las dos primeras claves de manera efectiva.

Reconocerte a ti misma es mirar lo que te ocurre con los berrinches de tu hijo(a), que emoción aparece en ti y que conductas emites a propósito de lo mismo.

¿Te enoja? ¿Te frustra? ¿Te sientes impotente o avergonzada quizás? ¿Te recuerda tu propia infancia? Nadar dentro de nuestro propio mar también es necesario, identificar qué cosas se remueven en ti cuando aparece el llanto, los gritos en el supermercado, cuando sientes que es "otra más en el día", es fundamental, porque sólo desde ahí puedes acogerte. Sí! Primero a ti. ¿Conoces la metáfora del avión? En el momento en que las azafatas entregan las instrucciones en caso de emergencia hay una parte que dice "Si la cabina pierde presión, máscaras de oxígeno caerán desde arriba, póngase primero su máscara antes de ayudar a otros pasajeros"...



BINGO!!! Con la maternidad es lo mismo, si intentas acompañar y regular la pataleta de tu peque sin tomar en consideración lo que te está pasando a ti, es más probable que tomes decisiones impulsivas, y con resultados poco eficientes.

Cuando validas tu propia emoción e identificas tu sentir, puedes ayudarte a ti misma a volver a la calma, y desde esa calma acompañar a tu hijo(a)

Tres pasos prácticos para mirarte al espejo:

1. **Autoevaluación diaria:**
   - Reflexiona: Tómate unos minutos al final de cada día para reflexionar sobre cómo te sentiste durante los momentos difíciles con tu hijo(a). ¿Qué emociones surgieron en ti? ¿Qué pensamientos pasaron por tu mente?
   - Escribe un diario: Lleva un diario de tus experiencias diarias. Anota no solo lo que sucedió, sino también cómo te sentiste y qué podrías hacer diferente la próxima vez. Esto te ayudará a identificar patrones y a comprender mejor tus propias reacciones.
2. **Practica el autocuidado:** reserva al menos 15-30 minutos al día para ti misma, sin interrupciones. Utiliza este tiempo para hacer algo que te relaje y te recargue, como leer, meditar, tomar un baño o hacer ejercicio.
3. **Busca apoyo:** No tienes que hacerlo todo sola. Habla con tu pareja, familiares o amigos sobre tus sentimientos y desafíos. A veces, simplemente compartir tus experiencias puede aliviar una parte del estrés. Si es necesario no dudes en buscar ayuda profesional, ¡puedo ayudarte!

Reflexiona: ¿Cuándo fue la última vez que te tomaste tiempo?, quiero pedirte que hagas un compromiso contigo misma de intencionar un momento sagrado para tu bienestar.

_____

_____

_____

_____

_____

Estos pasos te ayudarán a estar más consciente de tus propias necesidades y emociones, lo cual es esencial para poder responder de manera más calmada y empática a las necesidades y emociones de tu hijo(a). Recuerda que cuidarte a ti misma no es egoísta; es una parte fundamental de ser una madre efectiva y amorosa. **¡Estás haciendo un gran trabajo!**

Cuando reconoces lo que te pasa a ti, puedes reconocer con mayor claridad lo que pasa a tu hijo(a). Nombrar y validar tus propias emociones es el primer paso para validar las suyas. Con estas sencillas pero efectivas prácticas, irás adquiriendo una manera de abordar las pataletas más respetuosa y consciente.

¡Felicidades por llegar hasta aquí! Has dado un paso crucial hacia una crianza más consciente y armoniosa. A lo largo de este ebook, hemos explorado tres claves fundamentales para manejar las pataletas de tus hijos y fortalecer tu conexión con ellos:

- Reconocer: Aprendiste a observar y comprender las emociones y desencadenantes detrás de las pataletas, permitiéndote empatizar y actuar de manera más efectiva.
- Conectar: Descubriste la importancia de la empatía y el contacto visual y físico para validar y calmar las emociones de tu hijo.
- Mirarte al espejo: Te diste cuenta de la necesidad de la autorreflexión y el autocuidado para manejar tus propias emociones y ser un mejor apoyo para tu hijo.

Estas estrategias **no solo te ayudarán a manejar las pataletas de manera más efectiva, sino que también te permitirán crear un entorno más comprensivo y amoroso para ti y tu hijo.**

¿Qué sigue ahora? Es momento de poner en práctica lo aprendido y ver los cambios en tu vida diaria. Aquí tienes algunas acciones concretas para comenzar:

1. Practica el reconocimiento diario: Toma un momento cada día para observar y reflexionar sobre las emociones de tu hijo y las tuyas propias.
2. Conéctate a su nivel: En los próximos días, intenta aplicar las técnicas de conexión durante las pataletas y observa cómo mejora la comunicación.
3. Dedica tiempo para ti: Reserva un espacio diario para tu autocuidado y reflexiona sobre tus experiencias en un diario.

¡Únete a nuestra comunidad y mantente en contacto! Si tienes preguntas o necesitas más orientación, no dudes en contactarme. Estoy aquí para ayudarte en cada paso de este viaje.

Recuerda, cada pequeño avance cuenta y estás haciendo un gran trabajo. ¡Sigue adelante y observa cómo tu relación con tu hijo se transforma!

¡Gracias por confiar en mí y por tu compromiso con una crianza más consciente y amorosa!

Con cariño,
Joce.



© 2024 by Jocelyn Villarroel is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International