

Si Fui Adolescente, Ni Me Acuerdo

Reconectar con tu adolescente interior
para acompañar desde la empatía

Máster Profesional
**CRIANZA
CONSCIENTE**
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EMPRENDIMIENTO DESDE EL ALMA

 Instituto
Yvonne Laborda
FORMACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN



Índice

01

Los 10 Derechos Fundamentales de los Adolescentes

02

Las 4 raíces para la Crianza Consciente

03

El Cerebro Adolescente

04

Rueda de las Necesidades de la Madre

05

La Pausa Sagrada. Ejercicio de Auto Regulación

06

Lista de Deseos

07

Escritura Terapéutica

08

Preguntas de Indagación

01

Los 10 Derechos Fundamentales de los Adolescentes

Los 10 Derechos Fundamentales los Adolescentes

Podemos revisar en qué medida fueron respetados en nuestra adolescencia, y hacerlo consciente para prevenir que sean vulnerados mientras acompañamos a nuestros adolescentes.

1

Derecho a equivocarse y a aprender de sus propios errores.

2

Derecho a descubrir el mundo por sí mismos.

3

Derecho a experimentar nuevas cosas.

4

Derecho a tomar sus propias decisiones.

5

Derecho a buscar satisfacción, placer y su propia felicidad.

6

Derecho a pensar diferente a nosotros.

7

Derecho a elegir sus propios amigos.

8

Derecho a vestirse como les guste.

9

Derecho a poder cambiar de gustos y opiniones.

10

Derecho a ser ellos mismos.

02

Las 4 Raíces Para Una Crianza Consciente

Las 4 Raíces Para Una Crianza Consciente

En momentos de crisis, cuando vemos el vínculo dañado o estamos en el miedo; cuando nos veamos perdidas y nos sintamos sin herramientas, el mejor recurso para volver son Las Cuatro Raíces Para Una Crianza Consciente.

Presencia

Validación

**Nombrar la
verdad**

**Intimidad
Emocional**

Dar a nuestros hijos estas cuatro raíces, es el acto de amor y respeto más grande que podemos ofrecerles (también a nosotras mismas), como un faro en medio de la tormenta, para poder regresar a casa.

03

El Cerebro Adolescente

01
01

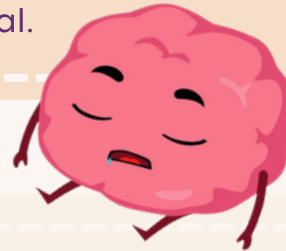
El Cerebro Adolescente



Durante la adolescencia se da una poda neuronal, en la que se eliminan conexiones neuronales débiles u obsoletas, y se generan y proliferan conexiones neuronales nuevas para convertirse en un cerebro más eficiente.

El cerebro adolescente es extremadamente sensible a la dopamina, oxitocina y adrenalina por lo que busca frecuentemente fuentes de placer y gratificación, y riesgos en compañía de sus pares.

La "actualización" cerebral sucede, mayormente, durante el sueño, por lo que los adolescentes necesitan dormir más de lo habitual.



El Subcortex (el cerebro instintivo y emocional) se desarrolla más rápido que el Neocortex (el cerebro ejecutivo). Por lo que los adolescentes realmente están sintiendo todo con demasiada intensidad y su corteza prefrontal es incapaz, aún, de gestionarlo.



El objetivo evolutivo de estos cambios a nivel cerebral en esta etapa de la vida, es preparar al adolescente para la autonomía.

Les permite ser flexibles, mostrarse abiertos al mundo sin temor y buscar otras figuras de referencia que no sean sus padres, para prepararse para separarse de éstos.

04

La Pausa Sagrada Ejercicio de Auto Regulación

La Pausa Sagrada

La conexión entre madre e hijo/a adolescente es prácticamente imposible si el sistema nervioso de la madre está en modo "ataque o huida". Antes de acercarte a tu hijo/a, conviene que revises tu propio estado interno, para poder comunicarte con coherencia. Si intentas hablar desde "la calma" pero por dentro estás enfadada, enjuiciando o sintiendo miedo, la comunicación fallará. En la adolescencia, la coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos es lo que mantiene el vínculo a flote y permite que se genere un espacio seguro.

Cuando identifiques una situación que despierta alguna emoción desproporcionada de ira, miedo, rechazo, etc., haz una "pausa sagrada": tómate un momento, y respira. Y, acto seguido, te invito a hacerte estas preguntas para tomar consciencia de qué te está sucediendo a ti con lo que te trae tu hijo a través de esa situación (un tono de voz, un gesto, un "look", las notas, un hábito, etc.). Pregúntate:

¿Estoy reaccionando desde mi niña herida o respondiendo desde mi adulta consciente?

¿Cómo me siento y qué necesito yo en este momento para recuperar la calma antes de intentar acercarme a él?

¿Mi tono de voz invita a la apertura o construye un muro de defensa?

Esto que voy a decir, ¿favorece el vínculo con mi hijo o lo daña?

No intentes reparar en medio de una tormenta. Si estás desbordada, es más honesto decir: "Ahora mismo estoy muy molesta y no quiero decir algo que te lastime. Necesito un momento y luego hablamos". Esto es modelar congruencia.

Y si esta "pausa sagrada" no llega a tiempo, ten la suficiente amabilidad contigo misma para perdonarte. Recuerda que, después de todo, la herramienta más poderosa de la Crianza consciente no es no equivocarse, si no *saber reparar.*

05

Rueda de Necesidades de la Madre

Recurso inspirado en R.N.I. de Yvonne
Laborda y adaptado para madres,
padres y otros cuidadores.

Rueda de Necesidades de la Madre

La Esencia de Este Recurso

Motivarte a abrir un espacio para ofrecerte a ti misma, ese acompañamiento y esa presencia que quizás te faltaron. Reconectar con tu ser esencial, dando un lugar a lo que necesitas, dejando de postergarte y permitiéndote, al fin, habitar tu propio centro y hacer de ti misma una prioridad.

¿Para qué sirve?

- Escuchar a tu cuerpo: identificar y nombrar lo que te ocurre, validando tu sentir sin juicio.
- Nutrir tu presencia: ofrecerte el cuidado y el tiempo exclusivo que necesitas.
- Comprender el origen de tus REAs*: darte cuenta que en realidad tu malestar es un grito desesperado de tu ser esencial.
- Decidir a tu favor: tomar decisiones desde el autoconocimiento y la armonía, no desde la carencia.

¿Cómo la utilizo?

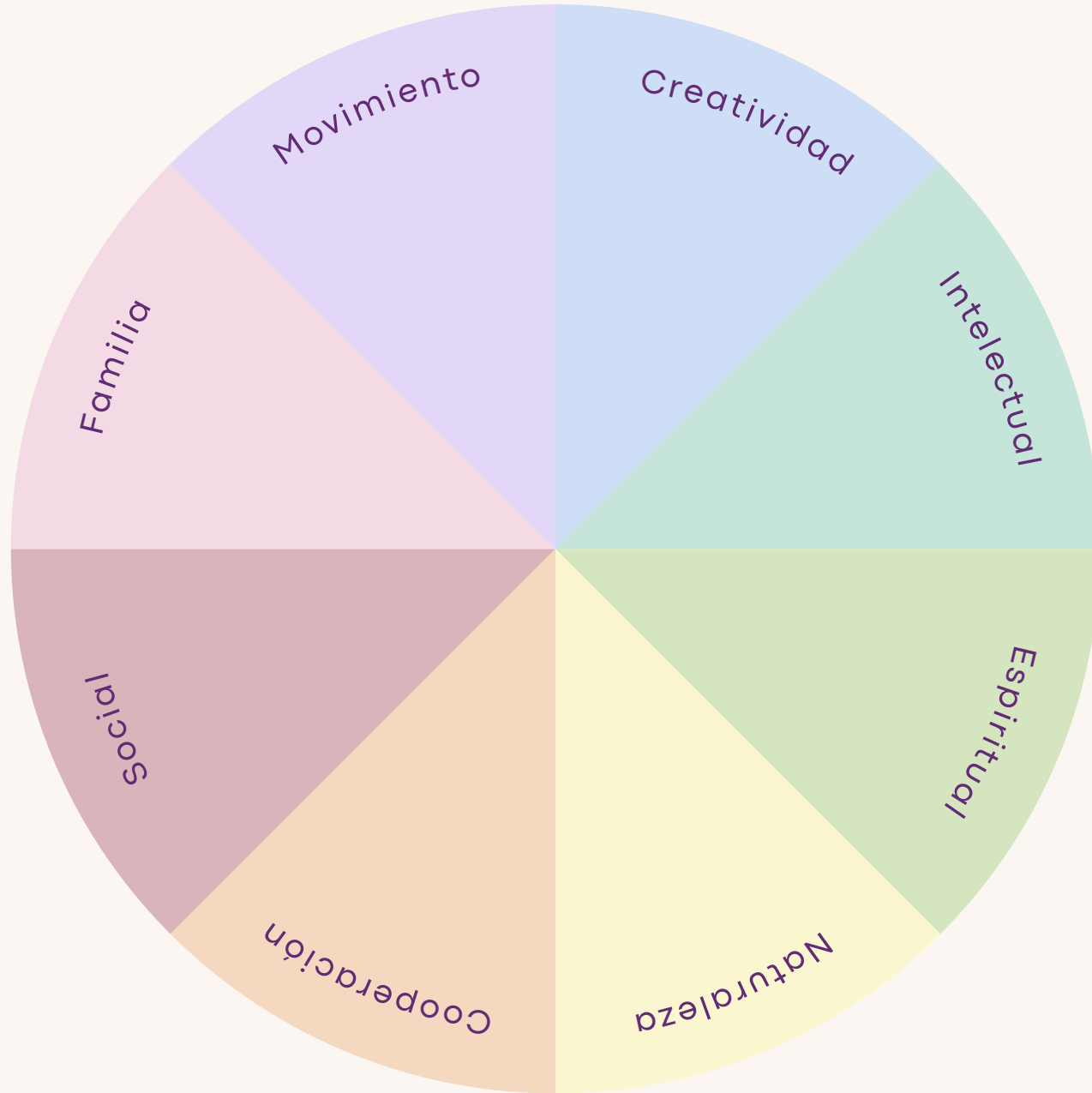
La idea es que la integres como parte de una filosofía de vida y que te ayude especialmente en momentos de crisis, soledad o desconexión:

1. Identifica: observa las 8 áreas (Creatividad, Intelectual, Espiritualidad, Naturaleza, Cooperación, Social, Familia y Movimiento) y siente cuál de ellas pide hoy más atención.
2. Nombra: usa el Mapa de Sentimientos y el Atlas de Necesidades para dar claridad a tu malestar. Poniéndole nombre a la necesidad empezarás a atenderla.
3. Crea: define actividades reales que te nutran y rellena tu propia Rueda.
4. Escribe: usa un cuaderno para descargar y reflexionar.

Cuidar tu esencia es la base para poder acompañar a los demás desde una mirada más respetuosa, orgánica y coherente.

*REAs: Reacciones Emocionales Automáticas

Lo Esencial Para Mí



Creatividad

Propósito:

Experimentar y disfrutar a través de lo sensorial.
Soltar la autoexigencia y salir del modo automático.

Ejemplos:

Pintar mandalas experimentando técnicas de pintura y combinaciones de color.
Cocinar una receta que te apetezca.
Labores con hilo: crochet, punto, coser.
Experimentar con acuarelas, cerámica o con esa técnica que nunca te atreviste.
Decorar tu propio cuaderno de lettering.
Crear una figura con origami.

Intelectual

Propósito:

Alimentar tu mente cultivando tus propios intereses, para sentir que sigues creciendo como individuo fuera del rol de madre.

Ejemplos:

Escuchar un podcast sobre un tema que te apasione.
Investigar y aprender algo que te interese.
Organizar tu agenda para liberar espacio mental.
Leer por disfrute, evadirte fluyendo.
Cultivar la amabilidad contigo misma cuando cometes un error.

Espiritual

Propósito:

Reconectar con tu propósito y tu equilibrio interno, a través de eso que te inspira y disfrutas tanto.

Ejemplos:

Crear un espacio exclusivo para ti.
Meditar en el momento del día elegido.
Disfrutar de un ratito de paz contigo y de una bebida que te agrada.
Leer algo inspirador que te llame hoy.
Practicar el agradecimiento un instante.
Escuchar el silencio en un lugar tranquilo.

Naturaleza

Propósito:

Regular el sistema nervioso a través de los sentidos y la conexión con tu biología natural.

Ejemplos:

Caminar descalza por la hierba.
Cuidar las plantas de la terraza.
Observar el cielo 5 mins. al amanecer/atardecer.
Disfrutar del aroma a bosque con un aceite esencial de Picea.
Mirar a tu alrededor y observar cada pequeño detalle, tomando consciencia de la estación del año en la que vives.

Cooperación

Propósito:

Sentir que no estás sola en todo y de paso inspirar a tus hij@s a pedir ayuda, sin tener que exigirla.

Ejemplos:

Pedir colaboración para una tarea.

Ofrecer tu disponibilidad para facilitar la vida a otra persona.

Participar en un círculo de madres.

Organizar un trueque de favores en casa.

Involucrar a tus hij@s en un proyecto familiar conjunto desde la horizontalidad.

Social

Propósito:

Sentir que más allá de las paredes de casa y de tu mundo interior existe un mundo exterior que te sostiene y te valida.

Ejemplos:

Quedar con una amiga para tomar café.

Unirte a un club de senderismo, lectura, ganchillo o lo que te guste.

Participar en un espacio comunitario en el que sientes que aportas.

Llamar por teléfono a esa amiga con la que hace mucho que no hablas.

Sonreír a la próxima persona con la que te cruces.

Familia

Propósito:

Disfrutar del vínculo, sin necesidad de educar o corregir. Estar presente y conectar por elección.

Ejemplos:

Ver una película juntos, sin juzgar los gustos ni la elección final.

Jugar juegos de mesa que les hagan reír.

Cena temática preparada entre todos.

Compartir un espacio, realizando actividades que cada un@ haya elegido.

Hacer una cadena de masajes.

Salir juntos a un lugar que les guste.

Movimiento

Propósito:

Reconectar con tus sensaciones corporales y con el mensaje que tu cuerpo te transmite.

Ejemplos:

Estiramientos suaves al despertar.

Respirar conscientemente un momento.

Practicar Yoga escuchando al cuerpo.

Disfrutar de un baño/ducha a tu gusto.

Practicar un deporte que te guste.

Bailar a tu aire.

Caminar en la naturaleza.

Atlas de Necesidades

Sentido

Aprendizaje
Auto expresión
Capacidad
Claridad
Clausura
Conmemoración
Comprensión
Consciencia
Contribución
Creatividad
Crecimiento
Descubrimiento
Duelo
Efectividad
Eficacia
Esperanza
Estímulo
Exploración
Importar
Participación
Realización
Reto
Objetivo
Variedad

Conexión

Aceptación
Agradecimiento
Coherencia
Colaboración
Compasión
Comunicación
Conocer y ser conocida
Conexión
Confianza
Consideración
Cooperación
Empatía
Entender y ser entendida
Estabilidad
Inclusión
Interconexión
Pertenencia
Realidad compartida
Reciprocidad
Respeto/ auto respeto
Seguridad emocional
Ver y ser vista

Autonomía

Elección
Espacio
Espontaneidad
Independencia
Libertad
Respeto

Paz

Armonía
Belleza
Comunión
Equilibrio
Espiritualidad
Igualdad
Inspiración
Orden
Quiétude
Soledad
Tranquilidad

Bienestar Físico

Abrigo
Agua
Aire
Alimento
Comodidad
Descanso/ sueño
Espacio
Expresión sexual
Intimidad
Movimiento/ ejercicio
Protección/ refugio
Seguridad
Silencio

Integridad

Autenticidad
Honestidad
Identidad
Presencia
Sinceridad
Solidaridad
Transparencia

Cercanía

Afecto
Amor
Apoyo
Calidez
Cercanía
Compañía
Comunidad
Contacto físico
Cuidado
Delicadeza
Interdependencia
Intimidad
Placer
Proximidad
Reconocimiento

Celebración

Alegría
Celebración
Diversión
Humor

Mapa de Sentimientos Generados

Cuando nuestras necesidades están satisfechas

Paz Aliviada Sosegada Calmada Centrada Cercana CÓmoda Contenta Desahogada Despreocupada Lúcida Plácida Realizada Relajada Satisfecha Serena Tranquila	Interés Abierta Atenta Atraída Comprometida Curiosa Decidida Dispuesta Inspirada Interesada Intrigada Involucrada Motivada	Entusiasmo Animada Apasionada Entusiasmada Estimulada Excitada Fascinada Ilusionada Impresionada Sorprendida	Afecto Afectuosa Amorosa Cariñosa Compasiva Comprensiva Simpática Tierna	Confianza Capaz Confiada Fuerte Ilusionada Orgullosa Receptiva Segura	Descanso Descansada Refrescada Renovada Reposada Restaurada	Felicidad Alegre Complacida Feliz Gozosa Placentera
			Gratitud Agradecida Conmovida Emocionada Generosa Plena	Esperanza Alentada Esperanzada Expectante Optimista	Inspiración Impresionada Inspirada Maravillada Parada	Euforia Eufórica Exultante Efusiva

Fuente: <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/sentimientos-y-necesidades/>

Mapa de Sentimientos Generados

Cuando nuestras necesidades no están satisfechas

Cansancio Abatida Agotada Cansada Débil Dolorida Fatigada Afligida Angustiada Desconsolada Deshecha	Confusión Bloqueada Confusa Desorientada Dividida Dudosa Escéptica Espesa Indecisa Paralizada Pensativa Perdida Perpleja Vacilante	Inquietud Agitada Agobiada Alarmada Arrepentida Avergonzada Desconcertada Escandalizada Incómoda Inquieta Intranquila Preocupada Sobresaltada Sorprendida Temblorosa	Tristeza Decepcionada Deprimida Desanimada Desgraciada Desilusionada Infeliz Triste Anhelos Añorada Celosa Deseosa Envidiosa Melancólica Nostálgica Sola	Miedo Acongojada Asustada Atemorizada Aterrorizada Desconfiada Pánico Preocupada Irritación Consternada Frustrada Impaciente Irascible Irritada Malhumorada Molesta	Falsos sentimientos (juicios) Abandonada Acosada Amenazada Atacada Censurada Coaccionada Desacreditada Despreciada Engañada Estafada Excluida Explotada Humillada Ignorada Infravalorada Juzgada Presionada Rechazada Reprochada Ridiculizada Traicionada Utilizada
Tensión Ansiosa Conmocionada Desbordada Estresada Irritable Nerviosa Sobrecargada Sobrepasada Tensa	Desconexión Aburrida Afectada Aislada Apática Desconectada Desidiosa Distante Fría Indiferente	Enfado Disgustada Enfadada Furiosa Indignada Ira Molesta Resentida	Vulnerabilidad Frágil Impotente Insegura Sensible Tímida Vulnerable	Aversión Asco Desdeñosa Horrorizada Desprecio Odio Repugnada	

Fuente: <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/sentimientos-y-necesidades/>

06

Lista de Deseos

Lista de Deseos

Hoy quiero compartirte **diez intenciones y deseos** que pueden serte de utilidad, y si no todas, al menos alguna de ellas que resuene contigo.

Repítelas anteponiendo tu nombre a cada deseo, eso le dará más poder personal.

01

Deseo que te animes a mirarte a ti misma, y te ames tal como eres.

02

Deseo que tengas el suficiente amor propio para conquistar las batallas que tu realidad y circunstancias de vida te presenten cada día. Ámate.

03

Te deseo humildad para saber cuál de esas batallas es imposible ganar. Fluye. Ama.

04

Deseo que te permitas los “no puedo” y reconozcas los “no quiero”. Priorízate.

05

Deseo chispas en tu mirada. Colores para los días grises. Lluvia para empaparte y sol para calentarte.

06

Deseo que te quieran sin que te necesiten ni posean. Y que amando también seas amada.

07

Deseo que tengas muchos “te echo de menos” y abrazos que te duren toda la vida.

08

Deseo que te des permiso a equivocarte y no te condenes por ello. Si fallaste, vuelve a intentarlo sin sentir culpa ni vergüenza. Aprende de lo que no salió como tu esperabas. Todo trae una lección, un aprendizaje, una bendición. TODO.

09

Deseo que escuches tu verdad y la vivas con plena consciencia de que es solo tu verdad, no la del otro. Cada uno vive la propia.

10

Deseo que puedas hacerte consciente de tu realidad. La realidad es eso que te está sucediendo en este momento y se presenta ante ti con dos opciones: A) la resistes y la sufres, o B) la aceptas y la trasciendes.

07

Escritura Terapéutica

Escritura Terapéutica

Parte 1

Te invito a escribirle una carta a tu adolescente interior. Hazlo con calma y sin juicio. Recuerda que ahora estás como tu Yo adulta, con más recursos, perspectiva y cuidado. Permítete que aparezcan esas escenas que más te dolieron entre los 13 y 17 años y hazte estas preguntas:

1. ¿Cómo te sentías en ese momento?
2. ¿Qué te dolía y no sabías como expresarlo?
3. ¿Qué necesitabas y no obtuviste?
4. ¿Qué parte de ti fue juzgada, callada o forzada a madurar?

Permite que tu adolescente hable, escribe en primera persona como si fueras ella.

Parte 2

Ahora, escribe desde tu Yo adulta actual.

Yo (TU NOMBRE), estoy aquí por y para ti. Quiero que sepas que (NOMBRA LO QUE QUIERES DECIRLE).

Valídala diciéndole:

Tenías razón en sentirte así cuando (NOMBRA LO QUE SUCEDIÓ). No estabas exagerando cuando sucedió. A partir de ahora no te dejaré sola cuando (NOMBRA LO QUE TE DA MIEDO). Te doy el permiso de sentir enojo, miedo tristeza, frustración, culpa, etc.

Ahora completa estas frases siendo honesta contigo misma:

1. Lo que más me dolió fue:
2. Lo que necesitaba escuchar y nadie me dijo fue:
3. Hoy te libero de la culpa de:
4. Hoy recupero de ti:

Cierre

Ahora coloca una mano en tu pecho y escribe esta frase: gracias por haber sobrevivido como pudiste. Abraza a tu adolescente y dile "no estás sola".

¿Qué acción pequeña puedes hacer hoy que responda a lo que necesita tu adolescente interior?

08

Preguntas de Indagación

Preguntas de indagación

Como mama de un adolescente te invito a interiorizar estas preguntas:

1. ¿Crees que se puede tener una buena relación con un adolescente?
2. ¿Qué me pasa a mi con esta situación?
3. ¿Cómo me estoy sintiendo yo?
4. ¿Alguna vez has pensado que eres tú la que está equivocada?
5. ¿Piensas que tendrían que escuchar más y ser más obedientes?
6. ¿Alguna vez has tenido la oportunidad de escucharles sin juzgar?
7. ¿Conoces sus inquietudes?
8. ¿Confías en él/ella?
9. ¿Crees que si tiene un problema te llamará?
10. ¿Eres capaz de ser sincera y mostrar tu vulnerabilidad ante ellos?
11. ¿Crees que mostrar tus sentimientos hará que te vean débil?
12. ¿Le dices lo orgullosa que te sientes de él/ella?
13. ¿Le has platicado acerca de tu adolescencia?
14. ¿Aceptas a tu adolescente tal cual es?
15. ¿Sientes que le controlas demasiado?
16. ¿Te interesas y te ocupas de sus intereses?

Preguntas de indagación

Revisemos honestamente qué cantidad y calidad de recursos emocionales tenemos para dar y ofrecerles a nuestros adolescentes hoy.

Podemos empezar por contarles toda la verdad de su historia, todo aquello que te faltó y lo que te hubiese gustado hacer diferente.

Y después de haber nombrado lo que vivió en un momento de intimidad, te invito a hacerle estas preguntas a tu adolescente, puedes nombrárselas en persona una por una, enviárselas por correo o mensaje de texto, puedes hacerle una carta o incluso un video:

¿Qué necesitas de mí, ahora?

¿Hay algo que necesites pedirme o decirme?

¿Que es lo que más te gusta de mí?

¿Qué es lo que más te molesta de mí?

¿Qué desearías hacer que quizás no has hecho hasta ahora?

¿Qué es aquello que te hubiera gustado recibir cuando eras niño?

Y por último, te invito a hacerte estas preguntas a ti misma:

¿Qué necesita mi hijo de mí, en este momento?

¿Qué puedo cambiar y mejorar yo?

¿Cómo me puedo ganar el corazón de mi adolescente?

Contacto



sifuiadoloscente@gmail.com



Eva Milla
[@soyevamilla](#)



Raquel Antón
[@tumiradaimporta](#)



Freya Abreu
[@educarenamormx](#)



Raquel Budiño



Carmen de León
[@soy_carmendeleon](#)



Mónica Flores
[@mirada_montessori](#)