



Prácticas del Corazón

PARENTING, PARADA 2

La ruta
mamá esencial



Prácticas del Corazón

UN LUGAR SEGURO PARA LLORAR

Esta práctica es sumamente poderosa. Toma la primera oportunidad para hacerlo. Abrirá tu corazón a la experiencia de tu hijo y poco a poco a tu enorme capacidad de amar y contener a tu hijo.

Recuerda, nada de esto es un proceso mecánico. Nada es una técnica. Es un flujo natural que quizá al principio quieras leer y sentir, pero en la práctica tomará su propia energía.

- Establece el límite de manera clara y concisa.

- Usa tu tono de voz para transmitir la comprensión. Usa tu expresión, quizá una cara que muestre tristeza o resignación. Siente a tu hijo.

- Cuando tu hijo rompa en llanto, acércate y sostenlo amorosamente. Si es pequeño lo puedes poner en tus piernas incluso. Mientras más lo sostengas, más podrá entrar en contacto con su tristeza. Si es más grande, sigue su liderazgo pero permanece totalmente atenta a su presencia..

- Usa tus herramientas de MamáEsencial:
Respiración, Mantra e Intención

Entra a tu respiración, conecta con tu cuerpo, siente todo. Ancla tu cuerpo al piso, inhala y exhala, permanece serena y arraigada en medio de la tormenta. Tu puedes con esto. Usa el Mantra que creaste en la Parada 1, el que te evoca tu compromiso con ser una Mamá Pacífica y Efectiva: "yo puedo con eso", "tengo con qué", "mi hijo se siente mal" "todo pasa". Sigue respirando a la luz del momento de forma que puedas dar espacio y tiempo para que todo se desenvuelva con su propia inteligencia, recuerda, eres una Mamá Esencial, confías en el flujo del Universo y su inteligencia sosteniendo tu proceso.

- Siente a tu hijo, su vulnerabilidad, siente su corazón latir. Inhala exhala ... Descubre la compasión que puedes sentir por lo que está viviendo, abre tu corazón mamá. Es tu hijo y te necesita.

- Esta experiencia tan íntima marca un antes y un después en su relación. El alma de tu hijo anhela saber que tiene una Mamá Abundante que puede sostenerlo con amor mientras la tormenta pasa. Permite sentir algo tan intenso en tu corazón. Te aseguro que los dos saldrán renovados.



Prácticas del Corazón

EL PROCESO PARA COACHEAR EMOCIONALMENTE A TU HIJO CUANDO ESTÁ ENOJADO

Siempre que encuentres que tu hijo esté desregulado ya sabes que puedes elegir entrar a tu **espacio interno de seguridad** donde te paras en la energía del amor y te separas emocionalmente del comportamiento de tu hijo. Toma nota de esta secuencia de pasos que con la práctica se convierten en algo fluido y más natural. Confía.

- 1.- Calma. La autoregulación es clave. Es él, no eres tu.
- 2.- Conecta y crea un espacio seguro dónde pueda desahogar.
- 3.- Usa la empatía
- 4.- Confirma que tu hijo se siente comprendido. Vital para poder ayudarlo a transicionar.
- 5.- Ve más profundo en la conversación validando su vivencia.
- 6.- Apoya a tu hijo para que se oriente a resolver el problema.

No dejes de notar que cuando puedes validar la experiencia de tu hijo en un momento intenso, él será más capaz de sentir genuinamente lo que siente sin tener que ocultar, tapar, reprimir o confundir su experiencia.... y esto es un regalo para su vida emocional adulta.

