



Guía para dejar de gritar

**DEJA DE GRITAR Y EMPIEZA A CONECTAR
CON TU HIJO**

Un camino comprobado con amor – por Miss Ari

www.missariedu.com

Bienvenido/a al inicio de tu calma

Este no es un curso, es una pausa necesaria.

Un momento para respirar, mirarte y entender lo que pasa dentro de ti antes de que el grito salga.

En los próximos minutos vas a descubrir por qué tu cuerpo reacciona así, qué ocurre en el cerebro de tu hijo cuando gritas y cómo detener ese ciclo desde la primera señal.

No vienes a ser perfecto.

Vienes a aprender a detenerte, a elegir distinto, a empezar de nuevo.

Este es tu primer paso hacia una crianza más consciente.





MI CALMA ES SU CALMA

Tu voz puede calmar o herir

A veces creemos que gritar es la única forma de hacernos escuchar.

Pero en realidad, cuando gritas, el cerebro de tu hijo no aprende: se defiende. Su cuerpo se tensa, su mirada cambia, y tu voz deja de ser refugio para convertirse en alarma.

Sé que no lo haces por maldad. Lo haces porque estás agotado, sin recursos, reaccionando desde el miedo.

Pero hay otra manera. Una en la que tu voz vuelve a ser guía, tus palabras se llenan de calma y tu presencia enseña más que tus gritos.

Eso es lo que vas a aprender hoy.

Los gritos son una opción... hoy elijo otra

Gritar consigue obediencia rápida, pero a un precio alto: miedo, silencio y distancia. A la larga, tu hijo aprende a esconder lo que siente, a obedecer por temor o a devolverte el mismo grito. No es tu identidad; es un hábito que se puede cambiar.

Hoy empezamos distinto: pausa, respiración y límites con respeto. En los próximos minutos te muestro cómo hacerlo en tiempo real, para que tu hijo te escuche sin perder el vínculo.

Autodiagnóstico

Gritar muchas veces se vuelve automático, y no notamos cuándo ni por qué lo hacemos. Este ejercicio te invita a pausar, observarte y tomar conciencia de tus emociones, reacciones y patrones. No es para juzgarte, sino para ayudarte a ver lo que antes pasaba desapercibido.

¿Cuántas veces grité hoy?

¿Y ayer?

¿Y en la última semana?

¿Cuáles son las situaciones más comunes en las que suelo perder la calma y gritar? (Al salir de casa, en la comida, cuando no me hacen caso)

¿Qué emociones suelen aparecer justo antes de gritar? ¿Y qué emociones me invaden después? (Culpa, tristeza, vergüenza, ira, molestia, remordimiento, arrepentimiento, miedo, frustración)

Antes

Después



¿Cómo reaccionan mis hijos cuando grito? ¿Qué noto en su rostro, en su cuerpo o en su actitud cuando les grito?

Si pudiera elegir cómo actuar en esos momentos difíciles, ¿cómo me gustaría responder y qué me gustaría que sintieran mis hijos?

Cuando te detienes a explorar tus gritos, ya estás empezando a transformarlos. Al mirar de frente lo que sientes y cómo reaccionas, te das la oportunidad de cambiar. Porque lo que ahora ves con claridad, mañana podrás elegir hacerlo distinto. Y eso, es poder real.

Me merezco una pausa

PASO 1: RECONOCE LA EMOCIÓN

Cuando sientas que estás a punto de perder el control, detente un segundo y **ponle nombre a lo que estás sintiendo**:

"Estoy frustrada."
"Estoy agotado."
"Me siento irritada."

PASO 2: RESPIRA Y CONTÉN LA REACCIÓN

Haz una pausa. Respira tres veces profundamente:

- Inhala contando hasta 4,
- Sostén el aire 2 segundos,
- Exhala lentamente contando hasta 6.

Esto le dice a tu cuerpo: "Estoy a salvo."
Y eso te permite responder en lugar de reaccionar.

PASO 3: CAMBIA EL ENFOQUE

Piensa en una de estas frases que te ancle en la calma y te devuelva el control:

"Mi hijo me necesita calmado, no gritando."
"Puedo manejar esto sin perder el control."
"Estoy criando, no hiriendo."
"Respiro, porque gritar no me ayuda a enseñar."
"Soy el adulto. Tengo la capacidad de elegir diferente."
"Mi calma enseña más que mis palabras."
"Quiero ser su lugar seguro"
"Gritar solo generará una desconexión emocional"
"Esto es difícil, pero puedo con esto."
"Estoy aquí para guiar, no para reaccionar."
"Lo que hago ahora deja huella. Elijo hacerlo con amor."
"Gritar no es la solución"

Elige y resalta la que más conecte contigo y repítela mentalmente cuando estés a punto de perder el control

PASO 4: RESPONDE DIFERENTE

Acércate a tu hijo. Usa un tono firme pero sereno.

En lugar de gritar:

"¡Te dije que guardes los juguetes ya!"
"¡Apaga la tele ya, te lo he dicho mil veces!"
"¡Deja de llorar por eso!"
"¡Cállate ya!"
"¡No me importa, lo haces y punto!"

Podrías decir:

"Es momento de guardar los juguetes. ¿Quieres hacerlo solo o juntos?"
"Ya es hora de apagar la tele. ¿Quieres hacerlo tú o quieres que te ayude?"
"Veo que estás muy molesto. Estoy aquí si quieres que hablemos o si necesitas un abrazo."
"Vamos a bajar la voz. Estoy dispuesto/a a escucharte cuando estés más tranquilo/a."
"Entiendo que no te guste, pero esto tiene que hacerse. ¿Prefieres hacerlo ahora o en cinco minutos?"

RECUERDA: LOS VERDADEROS CAMBIOS TOMAN TIEMPO.

La primera vez puede que no funcione.
La segunda, tal vez tampoco.
Pero con cada intento, siembras algo nuevo.
Repetición tras repetición, el caos se transforma en calma.
Esto no es solo una estrategia: es una nueva forma de criar con amor.

Registro emocional

Observar tus emociones y reacciones te permite romper con el piloto automático. Este registro no es para exigirte, sino para ayudarte a mirar con más claridad lo que vives día a día. Anotar lo que sientes te acerca a una crianza más consciente, desde la honestidad y sin juicio.

1. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

2. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

No necesitas hacerlo perfecto, solo constante. Registrar tus momentos difíciles y tus avances te muestra que el cambio ya empezó. Cada palabra escrita es una prueba de tu compromiso. Y cada vez que eliges pausar, estás creando un vínculo más firme con tu hijo... y contigo.

3. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

4. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

5. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

6. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

7. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

8. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

9. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

10. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?

11. Fecha: _____

¿Qué situación ocurrió? ¿Qué estaba haciendo tu hijo/a y qué estabas haciendo tú?

¿Qué emoción sentiste en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez?
