

CALMA

Guía práctica para regularte cuando sientes que te desbordas con tus hijos

**Vuelve a ti en medio del caos
(aunque todo se sienta como que es demasiado)**

Crianza con límites y calma



Ari Martinez
Crianza con límites y calma

¿TE HA PASADO QUE...?

- **Sientes que explotas** por cosas pequeñas
- **Te desesperas** más rápido de lo que quisieras
- **Gritas** y luego te arrepientes
- **Terminas el día con culpa**

Entonces ***esta guía es para ti.***

Mamá, no te sientas mal.

No lo estás haciendo mal.

Simplemente no sabes cómo **sostenerte a ti misma** en ese momento.



ESTO VA A CAMBIAR CÓMO TE VES A TI MISMA

Cuando te desbordas...
NO es porque seas mala mamá.

Es porque tu **sistema nervioso entró** en modo:

- **lucha** (gritos, enojo)
- **huida** (evasión, desconexión)
- **congelamiento** (bloqueo)



Esto pasa porque tu cuerpo **cree** que está en peligro.

No necesitas más paciencia.
Necesitas aprender a regular tu sistema nervioso.

LO QUE PASA EN ESOS MOMENTOS



EXPLOTAS, GRITAS

**TE ENOJAS, TE IRRITAS, ESTÁS
REACTIVA**

PRESENTE, EN CALMA, CONECTADA

Cuando tu sistema nervioso se altera,
entra en modo rojo y amarillo.

Pero solo en verde puedes:

- Poner límites claros y amorosos
- Conectar con tus hijos
- Tener “paciencia”, disfrutarlos, ir a su “ritmo”

¿Cómo te puedes llevar a verde?

Te cuento...

PASO 1: PAUSA (AUNQUE SEA INCÓMODO)

Cuando sientas que vas a explotar:

Detente unos segundos y respira así:

- Inhala corto (2 seg)
- Exhala largo (8 seg)



**“No tengo que reaccionar
de inmediato”**

PASO 2: RELAJA TU CUERPO

Elige y aplica una de estas técnicas:

- Pon tu mano en el pecho
- Exhala con sonido (“haaaa”)
- Afloja mandíbula y hombros



La que se sienta más cómoda para ti.
Esto baja la activación del sistema nervioso.

PASO 3: CAMBIA LO QUE TE DICES

Si en automático piensas:

- ✗ “Me está retando”
- ✗ “¿Por qué me hace esto?”

Cámbialo por:

- ✓ “Mi hijo está desbordado”
- ✓ “Yo soy la adulta y yo puedo con esto”



PASO 4: RESPONDE DIFERENTE

En vez de reaccionar, **elige** hacerlo **diferente**:

- **Baja el tono** de tu voz
- **Habla lento**
- **Usa pocas palabras**

Ejemplo:

“Estoy aquí... vamos a respirar juntos”



UNA COSA IMPORTANTE

Mamá, no se trata de no desbordarte nunca.

Se **trata de darte cuenta cuando estás entrando a ese lugar**, de acompañarte, y de tener las herramientas para regresar más rápido a un estado en calma.



MINICHECKLIST PARA REGRESAR A LA CALMA.

Antes de reaccionar:

- Pauso
- Respiro
- Relajo mi cuerpo
- Cambio mi pensamiento
- Elijo cómo responder

Tómale screenshot y úsalo la próxima vez
que te sientas desbordada.

SABER REGULARTE ES SOLO EL COMIENZO

Porque aunque respires e intentes mantener la calma...
muchas veces tu hijo sigue sin escucharte.

Y ahí es donde empieza la frustración.

No porque estés fallando.

Sino porque hay algo más profundo pasando en la dinámica
entre ustedes.

Muchas mamás creen que el problema es:

“me falta paciencia”...

Pero en realidad:

- no entienden qué hay detrás de la conducta de sus hijos
- no saben cómo funcionan realmente los límites
- terminan entrando en luchas constantes sin darse cuenta

Por eso quiero invitarte a algo que preparé para que
juntas profundicemos en esto:



MASTERCLASS:

¿POR QUÉ MI HIJ@ NO ME HACE CASO?

Una clase de 90 minutos donde vas a descubrir **una nueva forma de entender y manejar lo que está pasando en casa:**

- ✓ qué hay realmente detrás de los berrinches y la desobediencia
- ✓ por qué poner límites se siente tan difícil
- ✓ qué errores hacen que termines gritando, repitiendo o cediendo
- ✓ y qué necesita realmente tu hijo para sentirse seguro y cooperar más contigo

Esta clase NO es para hacerlo perfecto.

Es para dejar de sentir que todo el tiempo estás improvisando como mamá y poder actuar con **seguridad**.

APARTA TU LUGAR AQUÍ