

# ¿QUÉ TIPO DE MAMÁ ESTÁS SIENDO?

Haz este test rápido y descúbrelo  
en 3 minutos

Crianza con límites y calma



**Ari Martinez**  
**Crianza con límites y calma**

# ANTES DE EMPEZAR

Responde con honestidad.

No como te gustaría ser... sino como realmente reaccionas.

Anota tus respuestas (A, B o C) para cada una de las preguntas.





## PREGUNTA 1

Cuando tu hijo no te hace caso, tú:

- A) Repites muchas veces lo mismo
- B) Terminas gritando o explotando
- C) Cedés para evitar conflicto



## PREGUNTA 2

Cuando pones un límite:

- A) A veces lo sostienes y a veces no
- B) Lo sostienes pero con enojo, gritos o regaños
- C) Lo cambias si tu hijo se enoja o llora



## PREGUNTA 3

Cuando tu hijo hace un berrinche:

- A) Intentas explicarle
- B) Te desesperas rápido y pierdes la paciencia
- C) Intentas distraerlo o calmarlo rápido



## PREGUNTA 4

Después de un conflicto:

- A) Piensas “no sé qué estoy haciendo mal” o “¿lo estaré haciendo bien?”
- B) Sientes culpa por cómo reaccionaste
- C) Sientes que deberías ser más flexible



## PREGUNTA 5

En el día a día sientes:

- A) Confusión
- B) Desborde
- C) Cansancio / agotamiento



## PREGUNTA 6

Sobre los límites:

- A) No sabes cómo ponerlos bien
- B) Sabes como ponerlos pero no logras sostenerlos
- C) Evitas ponerlos para no generar más conflicto



## PREGUNTA 7

Cuando tu hijo insiste:

- A) Repites y repites lo mismo
- B) Terminas explotando
- C) Terminas cediendo

**Ahora, revisa tus respuestas.  
¿De qué letra tienes más...  
A, B o C?**

# MAYORÍA A “LA MAMÁ CONFUNDIDA”



## Qué pasa:

- Tienes mucha información... pero no claridad
- No sabes qué hacer en el momento real
- Dudas constantemente

## Cómo se ve:

- Repites y repites lo mismo una y otra vez
- Explicas mucho sin resultado
- Negocias mientras piensas en cómo solucionarlo

## RESULTADO:

**Tu hijo no sabe qué esperar y por lo tanto no coopera contigo**

# MAYORÍA B

## “LA MAMÁ DESBORDADA”

### Qué pasa:

- Sabes lo que quieres hacer...
- Pero en el momento explotas
- Y luego te sientes culpable



### Cómo se ve:

- Empiezas en calma y terminas gritando
- Te enojas con tus hijos porque no cooperan
- Actúas desde la reacción y te arrepientes después

### RESULTADO:

**Tu hijo responde desde el miedo o la resistencia**

# MAYORÍA C “LA MAMÁ PERMISIVA”

## Qué pasa:

- Evitas el conflicto
- Te cuesta sostener límites



## Cómo se ve:

- Cedes para no incomodarte a ti ni a ellos
- Negocias para que ambos se sientan “de acuerdo”
- Flexibilizas demasiado para no generar fricción

## RESULTADO:

**Tu hijo no siente estructura entonces prueba más, pone a prueba tus límites.**

# LO QUE ESTO SIGNIFICA

No es que tu hijo no te haga caso... es que algo en la dinámica necesita estructura.

Y nada de esto te define pero sí te muestra por dónde empezar.



# AHORA QUE YA LO VES...

Tal vez el problema no es que tu hijo “no te haga caso”.

Tal vez lo que está pasando es que:

- Nadie te enseñó cómo funcionan realmente los límites.
- Estás criando desde el cansancio, la culpa o la confusión.
- Y tu hijo está reaccionando a eso más de lo que imaginas.

Para ayudarte a mejorar todo eso, quiero invitarte a mi Masterclass:

## ¿POR QUÉ MI HIJ@ NO ME HACE CASO?

**Una clase de 90 minutos donde descubrirás 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 todo termine en gritos, culpa o peleas
- ✓ y qué necesita realmente tu hijo de ti para sentirse seguro

No para hacerlo perfecto.

Sino para dejar de sentirte perdida en el proceso.

**APARTA TU LUGAR AQUÍ**