

GOLPES

Qué hacer **cuando tu hijo te pega**
(paso a paso para responder sin gritar,
sin pegar y sin perder el control)

Crianza con límites y calma



Ari Martinez
Crianza con límites y calma

CUANDO TU HIJO TE PEGA...

No es solo el golpe.

Es lo que sientes:

- Enojo
- Sorpresa
- Culpa
- Confusión



“¿**Por qué** hace esto?”

“¿Lo **estoy criando mal**?”

Y en ese momento... reaccionas.

ESTO ES LO PRIMERO QUE NECESITAS *ENTENDER*

Tu hijo NO te pega para lastimarte.

Te pega porque:



- **No sabe expresar** lo que siente
 - Enojo, ira, frustración (es mucha energía para su pequeño cuerpo)
- ***Está desbordado***
- Su cerebro **no puede regular** todo eso todavía

De los 2 a 6 años su cerebro emocional lo domina

Tu hijo no necesita un castigo.
Necesita contención + un límite claro.

PASO 1: DETÉN EL GOLPE (FÍSICAMENTE)

Qué hacer:

- Sujeta suavemente sus manos
- O aléjate un poco para que no pueda lastimarte

Agachate a su altura y dile esta frase con calma y firmeza:

“NO TE VOY A DEJAR PEGAR”



PASO 2: PAUSA (ANTES DE REACCIONAR)

MUY IMPORTANTE

Antes de decir cualquier cosa:

- Respira
- Baja el tono
- No grites



**Si tú reaccionas,
*escalas la situación***

PASO 3: NOMBRA *LA EMOCIÓN*

Usa frases, cómo:

- “Veo que estás muy enojado”
- “Se que esto es difícil para ti”
- “Yo se que no te gustó lo que pasó”

Esto ***ayuda***
a bajar la intensidad
de lo que está sintiendo.



PASO 4: MARCA EL LÍMITE CLARO

Ejemplo:

“Puedes estar enojado...
pero no te voy a dejar pegar”.

ESTA ES LA **FRASE CLAVE**.

Validas la **emoción**
pero limitas la **conducta**.



PASO 5: CONTÉN SIN CEDER

Puedes:

- **Estar cerca**
- **Sostener** si lo acepta
(abrazos, caricias)
- **Acompañar** en silencio



No se vale:

- ✗ Castigar en el momento
- ✗ Dar sermones
- ✗ CEDER AL LÍMITE

PASO 6: ENSEÑA DESPUÉS (NO EN EL MOMENTO)

Cuando ya esté calmado:

- “Cuando te enojas... puedes respirar, puedes tomarte un tiempo a solas, puedes “lanzar llamas de fuego”, etc.”
- “Puedes pedir ayuda así...”

Ojo: Nunca trates darle una enseñanza cuando está en **crisis**.



ERRORES COMUNES QUE EMPEORAN LOS GOLPES

- Pegar de vuelta
- Gritar o amenazar
- Castigar en caliente
- Ignorar el golpe
- Ceder al berrinche



RECUERDA: QUE TU HIJO PEGUE NO SIGNIFICA QUE TU HIJO SEA AGRESIVO

Significa que:

- No sabe **regularse**
- ***Necesita estructura***
- Necesita que **tú sostengas**



CHECKLIST

Guárdala para el momento real

- Detén el golpe
- Pausa: No reacciones impulsivamente
- Nombra la emoción
- Marca el límite
- Sostén y acompaña (sin ceder)
- Enseña después

SABER ESTO ES SOLO EL INICIO

Porque en el momento real...
muchas veces sigues:



- activándote
- enojándote
- reaccionando desde el cansancio o la frustración
- sintiendo que tus hijos “no te escuchan”

Y no porque estés fallando como mamá.

Sino porque probablemente nadie te explicó:

- ✓ qué hay realmente detrás de la conducta de tu hijo
- ✓ por qué los límites se vuelven una lucha constante
- ✓ y qué está pasando contigo emocionalmente en esos momentos

POR ESO QUIERO INVITARTE A MI MASTERCLASS:

¿POR QUÉ MI HIJ@ NO ME HACE CASO?

Una clase de 90 minutos que te mostrará las herramientas que necesitas para:

- ✓ entender por qué tu hijo parece “retarte” o no escucharte
- ✓ evitar que todo termine en gritos, culpa o peleas
 - ✓ poner límites de una forma más efectiva
- ✓ detectar qué necesita realmente tu hijo para sentirse seguro y cooperar más contigo

APARTA TU LUGAR AQUÍ

