



CONSEJOS:

Práctica reflexiva



- 1. Práctica la atención plena:**
Pon en práctica técnicas de atención plena para ayudarte a estar presente y experimentar plenamente los momentos de la crianza. La atención plena puede ayudarte a responder de manera más reflexiva a situaciones desafiantes y reducir el estrés.
- 2. Enfócate en momentos positivos:**
Reflexiona no solo sobre los momentos difíciles, sino también sobre los momentos positivos y agradables con tu hijo/a. Piensa qué fue lo que contribuyó a estas experiencias fueran positivas y cómo puedes replicarlas.
- 3. Observa las señales que te proporciona tu hijo/a:**
Presta mucha atención al comportamiento y las señales de tu hijo/a. Reflexiona sobre cómo tus acciones y respuestas impactan en sus reacciones. Concientizar en esto puede ayudarte a hacer algunos cambios, si es necesario, para satisfacer mejor sus necesidades.
- 4. Las interacciones y tiempo de calidad:**
Al interactuar con tu hijo/a, considera la calidad del tiempo que pasan juntos en lugar de solo la cantidad. Pregúntate: ¿Me involucré y conecté completamente con mi hijo/a durante el tiempo juntos? ¿Qué actividades o momentos parecieron traer la mayor alegría y participación de ambas partes?
- 5. Reflexiona sobre tu capacidad de responder:**
La crianza receptiva, caracterizada por calidez, sensibilidad y apoyo constante, contribuye al desarrollo de un apego seguro. Reflexionar regularmente sobre tus interacciones te permite adaptar tus respuestas, fomentando un sentido de seguridad y confianza en la relación padre-hijo. Al sintonizar con las señales y necesidades de tu hijo, creas una base para un desarrollo emocional saludable y una conexión duradera.
- 6. Presencia consciente en momentos emocionales:**
Durante los momentos en que tu hijo expresa emociones, ya sean positivas o difíciles, haz un esfuerzo consciente para estar completamente presente en el momento. Proporciona un espacio seguro para tu hijo, libre de juicios.
- 7. Identifica patrones y causantes:**
Reflexiona sobre los patrones de conducta de tu hijo/a y tus respuestas. Identifica posibles desencadenantes tanto para comportamientos positivos como difíciles. Estar conciente puede ayudarte a solucionar situaciones de manera proactiva.
- 8. Busca perspectivas diferentes:**
Habla con otros padres, tutores o tu visitante domiciliario. Comparte experiencias, pide consejos y obtén diferentes perspectivas para ampliar tus conocimientos acerca de la crianza de un niño/a.
- 9. Celebra tus logros:**
Reconoce y celebra los éxitos en tu labor como padre. Reflexionar sobre tus logros aumenta la confianza y refuerza prácticas positivas de la crianza.



Recursos

1. **Estrategias para la práctica reflexiva**
bit.ly/4bH8Sn6
2. **La práctica reflexiva**
bit.ly/4bGgx54
3. **Estrategias reflexivas: Sostenimiento de la práctica eficaz**
bit.ly/49C7fFK
4. **Una relación segura entre padres e hijos**
bit.ly/49lgFFJ
5. **Maneras de reforzar la relación entre padres e hijos**
bit.ly/3wgpkLO
6. **3 técnicas de conciencia plena para el estrés de los padres**
understood.org/es-mx/articles/mindfulness-techniques-stress_
7. **Cómo puede ayudar la conciencia plena a los cuidadores**
bit.ly/3SjM34
8. **Crianza consciente**
childmind.org/es/articulo/crianza-consciente/

