

Cuidándome y Educando con amor

Un espacio para reconocer nuestro esfuerzo y aprender a
cuidarnos por nuestros hijos



El amor que nos sostiene

Hoy veremos juntos el cortometraje "Mi papá miente por mí"

Una historia que nos recuerda el esfuerzo diario que entregamos con amor

Después del corto, tomaremos un momento de silencio para reflexionar







Practiquemos

Compartamos lo que sentimos

0

1
Rotamos el objeto

0

2
Compartimos
emociones

0

3
Nos reconocemos

A veces el cansancio pesa y las dudas aparecen, pero basta una sonrisa, un abrazo o un pequeño logro de nuestros hijos para recordarnos que todo el esfuerzo, cada desvelo y cada palabra de aliento, valen más que cualquier sacrificio: porque en ellos vemos reflejado lo mejor de nosotros.



El bienestar de los hijos comienza con el bienestar de los padres

Cuidarnos no es egoísmo, es una forma de amor
que enseña a nuestros hijos a hacer lo mismo

Las tres dimensiones del autocuidado



Dimensión física

Cuidar el cuerpo

- Dormir y alimentarse bien
- Actividad física regular
- Chequeos médicos



Dimensión mental

Cuidar los pensamientos

- Evitar autoexigencia
- Rutinas realistas
- Pausas de gratitud



Dimensión emocional

Cuidar el corazón

- Expresar emociones
- Espacios de disfrute
- Empatía y perdón



Pequeñas acciones, grandes cambios

Caminar 15 minutos

Libera tensión y permite
llegar a casa con más
disposición emocional

Tomarse un momento
antes de reaccionar
Técnicas de respiración

Agradecer antes de
dormir

Ayuda a descansar y ver lo
cotidiano con más serenidad

Cuando un padre se cuida en cuerpo, mente y emoción, está criando hijos
más tranquilos y seguros

Soltar para seguir

Dinámica de liberación emocional



Escribe una emoción o carga que desees soltar



Respira profundo y reconoce esa emoción



Deposítala en la "Caja del descanso emocional"



Imaginemos que dejamos en esta caja todo lo que nos pesa. Hoy decidimos seguir más ligeros, con más calma y amor



Autocuidado y disciplina respetuosa

Cuando nos cuidamos, educamos mejor. Criar con respeto significa educar con empatía, límites claros y amor constante

Autocuidado	Efecto en la crianza	Herramienta práctica
Emocional	Responder con calma, no desde el enojo	Pausa consciente antes de corregir
Mental	Claridad y coherencia al poner límites	Establecer rutinas y acuerdos familiares
Físico	Energía y presencia para acompañar	Tiempo diario de conexión positiva
Relacional	Empatía y red de apoyo	Compartir experiencias con otros padres



Tu compromiso esta semana

Piensa en una pequeña acción que harás por ti esta semana para sentirte mejor



Dormir más temprano



Respirar antes de corregir



Caminar al aire libre



Escuchar música

**Ese acto de cuidado también beneficiará a tu familia.
Cuidarnos es una forma de amar**



Cuidándome, educo con amor

Gracias por estar aquí, por reconocer
tu esfuerzo y por elegir cuidarte