

Manifiesto

Amar a
Nuestros Hijos
No es Suficiente



Porque Para Criar Hijos Felices
y Empoderados —y No Perderse en el Intento—
Necesitamos Ser Padres Conscientes

Evelyn Mezquita | serpadresconscientes.com

Antes de...

¿Empiezo por la parte “menos bonita”, o la más “bonita” de la historia?

¿Por cuando mi papá me ponía de rodillas, con los brazos en cruz, y dos libros en cada mano como castigo por haberle despertado de la siesta...?

¿O por el hecho de que aún habiendo sido criada “a la antigua”, al estilo “porque yo lo digo”, autoritariamente, correa en mano... nunca he castigado a mi vikingo de 10 años?

No te confundas.

*Mi papá no era un malvado.
Y yo no soy una santa.*

Él era un gran hombre, que me amaba profundamente. Un hombre que se crió en la guerra española, en medio de escasez y donde la fuerza era una herramienta de supervivencia. Tenía la clásica mentalidad de “guerrero”.

En su afán de protegernos y hacernos fuertes —para que sobreviviéramos también— nos amó a mis 3 hermanos y a mí desde la rigidez que creyó necesaria.

Sus muestras de amor eran difíciles de comprender. Pero cada vez que se las arreglaba, entre sudor y alguna que otra palabrota por el dolor de espalda, para montar nuestras 3 bicicletas en el carro y llevarnos al parque...

...algo me decía que sí, que nos amaba.

Cuando me cargaba después de la cena, para “ver la vida”, como él decía, desde el balcón y con su apestoso cigarrillo en la mano, jugaba con mi asombro e inocencia. Me decía que él podía apagar con su mente un letrero luminoso que se veía a lo lejos y que se prendía y apagaba periódicamente (*aunque yo siempre pensé que era un súper poder de mi papá lo que lo hacía*). Entonces, yo sentía su amor.

Mi Madre, infinitamente amorosa, entregada, siempre compensando la balanza.

Amé con locura, pasión y desvarío a mi padre cuando era niña; lo odié profundamente de adolescente; lo toleré en mi adultez; lo valoré y respeté en sus últimos años de vida... y aprendí a amarlo profundamente desde el momento en que vi y sentí su alma salir de su cuerpo en la cama del centro médico donde trascendió.

Estoy convencida que, apartando historias de personas enfermas mentalmente, **TODOS** los padres queremos “lo mejor” para nuestros hijos.

*Aún cuando ese “mejor” abarca un amplio espectro,
según las creencias e historias de cada quien.*

En mi experiencia como coach para padres, he trabajado con clientes que tienen diferentes estilos de ejercer ese rol.

Los padres que le dan la nalgada —o cachete— a sus hijos ocasionalmente. Los que van más lejos y aplican castigos físicos más fuertes. Los que golpean lo invisible, con el verbo encendido.

Y también con toda una gama de padres menos extremos, que también quieren que sus hijos sean *felices, exitosos, inteligentes, independientes*, que sean *populares*, y aprendan a *defenderse en la vida*. Papás y Mamás que para eso, educan a sus hijos como creen necesario.

Igual que mi papá. Igual que yo. ¿Igual que tú?

¿Quién no quiere lo “mejor” para sus hijos?

No me voy a poner cursi (*bueno, quizá sólo un poco*).

No voy a darte frases cliché, típicas de las tarjetas de felicitación —de esas que compras rapidito en la tienda de la clínica, cuando vas a visitar a la prima que parió su primer retoño.

Pero tengo que decir que sí, que ser Mamá o Papá (*de hijos biológicos o adoptados, para mí es lo mismo*) es una experiencia mágica, transformadora, hermosa, sublime...

*Y... que no quede por fuera que también
es retadora, agotadora, confrontadora, intensa (mucho).*

No me gustan las etiquetas. Los adjetivos limitan tremendamente y cada quien los interpreta desde su diccionario. Pero admitamos que en la comunicación escrita tienen su utilidad.

No nos caigamos a cuentos e historias.

Con los hijos, no todo son las sonrisas de las fotos.

Los momentos tiernos.

Verlos dormir como angelitos.

Derretirnos en los actos del colegio.

Enorgullecernos cuando “se portan bien”, ganan un concurso o, en su momento, cuando los vemos crecer y lograr metas en cada etapa.

*Los hijos vienen con su kit de RETOS.
Así, con mayúscula.*

Y del papel de esos retos en nuestra vida, es que trata este Manifiesto.

No, este Manifiesto no trata de cómo “arreglar hijos”, ni cómo “hacer que...” (dejen el chupón, obedezcan, hagan la tarea, sean adolescentes modelo, etc.). Tampoco es acerca de cómo ser la familia “perfecta”.

Aquí hablaremos de **padres conscientes**. Y SerPadresConscientes no tiene nada que ver con “perfección”. No se trata de llegar a ser el cinturón negro, 10mo. dan en crianza y educación.

*Es acerca de vivir cada momento en que
te encuentras en tu rol como papá o mamá, desde
una consciencia diferente a la del 97% de los padres.*

Es todo sobre el camino, el viaje, la aventura de SerPadresConscientes en cada ahora... un ahora a la vez.

Ahora, clarifico algo: este Manifiesto no es ciencia ficción ;-). Es producto de la experiencia directa que surge de la vida real.

Este Manifiesto busca expandir la consciencia sobre el tema de ser padres. Ampliar la mirada. Mostrar perspectivas no tradicionales en el mundo de la educación, que apoyen tu paternidad/maternidad para vivirla más plenamente, más despierto, más sanamente, más fluidamente, más felizmente.

Claro, esto no lo lograrás con sólo leerlo. Que quede claro. Tampoco el juego que te invitaremos a jugar al final de este documento, que bien vale tu tiempo y atención, quizá no resuelva toda tu dinámica como padre...

*...pero puede hacer una diferencia
y abrirte un nuevo camino.*

Lo importante es que la **semilla** que plantaremos en ti, si tu tierra es fértil para el tema, puede causar un giro, un movimiento en tu consciencia y, desde allí, develarte un nuevo mundo, una nueva manera de **relacionarte** contigo como padre/madre, y con tus hijos.

Nota: Mi intención de contribuir a que vivas tu maternidad/paternidad de una manera más expansiva, fluida y enriquecedora, va más allá de este reporte.

Quiero compartir contigo más ideas, reflexiones y recursos para apoyarte a vivir la aventura de ser una mamá o papá de hijos felices y empoderados.

Si por alguna razón no estás suscrito a SerPadresConscientes.com (porque por ejemplo recibiste este documento de un familiar)... y sí y sólo si LO QUE ESTÁ AQUÍ RESUENA CONTIGO... simplemente haz click en el siguiente enlace y suscríbete:

<http://serpadresconscientes.com/me-quiero-suscribir>

Y si quieres saber más acerca de quién soy, al final de este reporte te contaré un poco sobre mí.

El sueño... la **visión** de muchos padres...

Yo fui lo que los médicos definen, en un acto de profunda descortesía, una *primigesta añosa*. Es decir, que tuve a mi hijo a una edad “avanzada”, como dicen ellos. A los 36 años.

(¡¡¡Pfff!!! *edad avanzada la de mi abuelita*).

Ya para ese entonces, hacía tiempo que me había jurado que le daría a mi hijo una crianza “distinta” a la que yo recibí. Así que incluso antes de siquiera salir embarazada, “me preparé” (*eso pensaba yo*).

*Pero en ese deseo de “crianza distinta”,
estaba MI proceso de por medio
—mi propio proceso de expansión de consciencia.*

Poco sabía yo del viaje en el que me estaba embarcando...

Quería ser la mejor mamá del mundo.

Saber todo lo que necesitaba saber.

Prepararme para responder adecuadamente a cada situación.

Garantizarle a mi hijo una vida feliz.

Y para eso, leí, leí y leí.

Libros escritos por niñeras “perfectas”; maestros espirituales; psicólogos, psicoterapeutas, psicopedagogos y *psicotodo*; expertos en hacer dormir a los niños (*llorando y sin llorar*); nutrición; aprender a leer y matemáticas a los 3 años; religiones; educación para padres bajo diferentes miradas; sistemas de estimulación basados en A. Einstein y en japoneses superdotados...

¡Devoré cuanta vaina encontré!

Intuitivamente iba desechando algunas teorías y abrazaba las que resonaban conmigo.

Estoy convencida de que así como yo, TODOS los padres...

Los que leen desde el prólogo hasta los glosarios, y los que no leen ni les interesa. Los que se preparan deliberadamente, conscientes que lo están haciendo y los que lo hacen en automático o no lo hacen en absoluto. Los que usan su crianza como referencia y los que buscan nuevas. Los que fueron criados por padres “perfectos” y los que recibimos crianzas disfuncionales...

TODOS...
*tenemos una visión, un sueño, un anhelo
de plenitud y felicidad para nuestros hijos.*

Pero resulta que entre nuestra Visión y lo que va resultando día a día... se interponen...

Los f*cking retos

Retos, hay para escoger.

Es como si existiera un gran catálogo universal, que supera barreras de idioma y pasaporte.

Pero no todos vivimos los mismos.

¿Por qué?

¿Qué hace que no todas las experiencias al parir sean como en las películas? En las que el eco de los desgarradores gritos de una mujer sudorosa que puja con dolor, cruza los pasillos de la clínica mientras el padre se desmaya (*leer con tono de trailer de película*).

La verdad, es que no todos vivimos los mal-llamados “terribles dos” (*uno de los grandes mitos de la educación infantil, producto de etiquetas y paradigmas obsoletos*).

No todos los hijos desobedecen hasta la instrucción más sencilla, sacándonos de quicio.

Tampoco todos los hijos (*de cualquier edad*), saludan educadísimamente en el ascensor a la señora antipática y fea del piso 5. Ni comen con la boca cerrada. Y no, tampoco todos guardan sus juguetes al son de una canción infantil, con una sonrisa de oreja a oreja.

No todos los adolescentes viven la “aborrescencia” ni se encierran en sus cuartos por horas como si se teletransportaran a otro universo (*aunque eso es lo que realmente hacen*) ;-)

*Yendo más atrás, no todos los padres que fuimos
criados con dureza o maltrato, seremos maltratadores.
Basta de justificarnos en el pasado.*

Ni todos los niños son *bullies* (maltratadores), sólo porque en estos tiempos la lupa esté puesta sobre ese tema tan importante.

¿Por qué unos hijos presentan unas conductas y otros no?

¿Por qué en una familia se viven unos retos y en otras, otros tan distintos?

Bien, no sólo porque cada individuo **ES** diferente, que ya es suficiente razón.

Sino porque **CADA PADRE ES DIFERENTE.**

Y necesita (*el padre, no sólo los hijos*) vivir un proceso diferente, que es **REFLEJADO** por los hijos.

¡JA!

Aquí está el meollo del asunto.

La idea central en la que se basa íntegramente el concepto de SerPadresConscientes es que...

*Ser padres... tiene TODO que ver con los padres,
y NADA que ver con los hijos.*

Los mismos padres, educando hijos diferentes de los que tienen, serían... los mismos padres que son con los que tienen ahora.

Incluso quienes no son padres todavía, ya SON los padres que serán. A menos que se conecten con una nueva visión y consciencia de ellos mismos, para cuando los tengan.

*El mayor reto que traen los hijos es que
son un espejo que nos muestra quiénes somos.*

Así que todos esos libros con técnicas súper modernas de educación; todos los “tips” sobre cómo manejar niños *retadores*; las visitas a la psicopedagoga; el experto en twitter que en 280 caracteres me da la solución, etc.etc.etc. *ad infinitum*... **nada de eso cambiará el curso de la dinámica, mientras los padres sean los mismos.**

No importa cuánto cambie la técnica, si seguimos siendo quiénes somos.

¡UF! Qué jodido saber que la responsabilidad es nuestra ¿verdad?

¡Ah! Pero qué cómodo es endosarle esa responsabilidad a los hijos, al ambiente, la escuela, los síndromes de cualquier cosa (ADD, DDAH, XYZ), los genes, la pareja que no ayuda, la abuelita que consiente demasiado, el stress...

Epa... Ya va.

¿Cómodo?

¿Sí?

¿Realmente?

*¿Qué precio estamos pagando por poner
todo el peso en las conductas de los hijos?*

¿Por creer que “arreglando” a los hijos o su comportamiento, resolveremos el asunto y todos seremos felices y comeremos perdices?

¿Qué está en juego si seguimos poniendo la mirada en el afuera, y en buscar culpables de nuestro sentimiento de incapacidad de responder y SER distintos?

¿Estamos dispuestos a seguir pagando el precio?

¿No? Ok... y entonces... ¿qué hacemos?

¿Latigarnos en culpa y rezar tres Padres Nuestro y dos Ave María resolverán el asunto?

¿Será que quizá sirva decirle a mis hijos *“Ya va, ya va, tiempo. Vamos a empezar otra vez, ¿sí?”*

O será que es hora de...

Cruzar el puente

Cruzar el puente es una opción.

Una posibilidad latente.

No “tenemos” que cruzarlo.

Sólo “podemos” hacerlo.

Hay diversas maneras de cruzarlo. Y no todas son iguales, ni resonarán con todos.

Fundamentalmente, cruzar el puente es una manera de referirme al viaje, a la aventura de expansión de consciencia que representa vivir la paternidad/maternidad desde un concepto que encierra el gran secreto de SerPadresConscientes:

La Auto-Maestría

La Auto-Maestría trae inevitablemente consigo un gran desafío:

VerNOS, explorarNOS y manejarNOS **ante** situaciones y circunstancias.

Incluyendo por supuesto, **ante** nuestros hijos y los retos que **nos** reflejan.

Que quede claro que no hablo de manejar LA circunstancia, el reto o AL hijo. Sino manejar NOS **ANTE** ellos.

*SerPadresConscientes es vivir el viaje
de la Auto-Maestría como Padres. Cada día. En cada ahora.*

No hay certificados (*de hecho, nunca los doy en mis programas de coaching grupal, ni en coaching-uno-a-uno*), ni hay un punto de llegada.

SerPadresConscientes no es un adjetivo, es un **verbo**.

No “llegamos” a SerPadresConscientes un día específico, a una hora particular después de haber cumplido una lista de requisitos.

Estamos siendo PadresConscientes—o no—en cada ahora.

Esta Auto-Maestría no se refiere a lograr el más alto nivel en el arte de ser padres. Como te mencioné anteriormente, no se trata de alcanzar la “perfección” ni llegar a ser el cinturón negro, 10mo. dan en crianza y educación.

Así que respira, relájate y disponte.

Ahora...

¿Por qué es importante la Auto-Maestría para **SerPadresConscientes**?

Porque mientras no caminemos ese sendero, no veremos los retos que nos reflejan nuestros hijos.

No estaremos mirando ni tomando lo que nos pertenece del viaje de expansión que hemos co-creado, a otro plano de consciencia, con ellos.

Seguiremos cargando, arrastrando y re-creando lo que no hemos visto de nuestra propia crianza.

*Mientras no caminemos el viaje
de la Auto-Maestría, nuestros ojos seguirán buscando
afuera culpables de lo que —desde nuestras heridas
y creencias— sentimos como incapacidades.*

Como cuando culpamos a la crianza que nos dieron nuestros padres, para justificar que actuemos igual que ellos. “A mí me dieron mi nalgada y no me morí por ello, así que puedo corregir a mis hijos igual”, dicen algunos.

O como cuando somos impacientes ante la energía y ganas de jugar de nuestros hijos, y decimos que “¡Es que no saben estarse quietos!”

Pareciera que a veces somos víctimas de nuestros hijos y reforzamos ese estado de ser, quejándonos ante amistades y familiares de lo incontrolables que son ellos, y cómo nos vemos *obligados* a responder como respondemos.

Mientras sigamos creyendo y sintiendo que la razón por la que somos los papás o mamás que somos, y por la que nos comportamos como nos comportamos, está en cómo nuestros hijos son y actúan... la relación y las dinámicas con nuestros hijos se basarán en la dualidad de lucha vs. fluidez. Dominación vs. libertad. Poder vs. respeto.

Y, en medio de todo... se va gestando una profunda frustración por no estar viviendo esa plenitud y felicidad que visionamos y soñamos para nuestros hijos (y, *secretamente, para nosotros mismos, a través de ellos*).

Al mismo tiempo...

*Vivir la aventura de la Auto-Maestría
nos muestra la riqueza de nuestro proceso de evolución.
Saca a la luz cuentos e historias que claman
por ser vistos... y trascendidos.*

Vivir nuestra paternidad o maternidad desde la perspectiva de la Auto-Maestría, nos permite liberarnos de los “deberías” que compramos en algún punto del camino, y tocar la música que llevamos dentro.

La Auto-Maestría nos alinea con nuestras verdades internas y nos ayuda a sentirnos auténticos, aunque a veces sucede a través de rutas torcidas, dolorosas o intensas.

No te engañaré. MirarNOS, explorarNOS, tocarNOS internamente, no siempre tiene música de campanitas, de esa que se usa para meditar.

Pero a cada paso del camino, vamos sintiendo que “algo” está cayendo en su lugar.

Y en muchos casos, sentimos también que algo se cae del lugar en el que hasta ahora estuvo tan enquistado... y nos sentimos liberados.

¿Lo más hermoso de este camino?

Nuestros hijos lo sienten y presienten.

¿Qué es lo que ellos perciben? Nuestra evolución. Los cambios en nuestra consciencia y energía.

Y responden ante ello, de una forma mágica que ninguna palabra logra representar.

He vivido, como madre y a través de mis clientes de coaching uno-a-uno y en mis programas de entrenamiento, la absoluta magia que surge cuando nos atrevemos a actuar desde quiénes verdaderamente somos. Cuando respondemos desde la mirada interna y no el juicio al afuera.

Una **historia real** de la realidad misma...

El caso de Ana (*nombre ficticio*), participante de uno de mis programas, es muy representativo y muestra diferentes caras del proceso de auto-maestría y expansión de consciencia.

Lo comparto por su valor como elemento de **inspiración**.

Tenía para entonces dos hijos de 7 y 9 años. Se había mudado de país, con todos los cambios que ello implica. Entre otros, dejar de trabajar para dedicarse al hogar mientras su esposo —que había sido trasladado— trabajaba fuera de casa todo el día.

La adaptación de los hijos no fue fácil —y de los padres tampoco. Todos estaban desajustados y los comportamientos así lo mostraban. Ana reconoció que perdía rápidamente la paciencia ante la falta de foco e inconstancia de sus hijos, y llegó a castigarlos físicamente, metiéndolos con ropa en la ducha con agua helada.

Los niños comenzaron a expresar miedo y rencor ante su madre, mientras ella se sumía en la culpa y la frustración por sus arranques de violencia y su incapacidad para manejarSE y manejar distinto las circunstancias que se comenzaban a apilar.

Ana vivía “policeando” a sus hijos. Dirigiendo, coordinando y supervisando cada mínima acción. Desde preparar los bolsos para la escuela, pasando por hacer la tarea *perfecta* y aprender rápidamente el nuevo idioma.

*Con el paso del tiempo se incrementaba el agobio de Ana.
No le quedaba tiempo para atenderse a ella misma y, a la vez, se
sentía culpable y frustrada por la dinámica que se generaba con sus
hijos, más allá de su profundo amor de madre.*

A lo largo del programa y en SU propia experiencia directa, Ana fue aprendiendo a mirarSE antes de reaccionar. Fue comprendiendo el valor de la auto-maestría. Cada día, al aplicar lo vivido y hacer los *juegos de expansión* (como llamamos a los ejercicios y herramientas que son parte del programa), Ana fue experimentando una manera distinta de relacionarse con ella misma, con sus hijos y con las circunstancias.

Entender desde el intelecto ya no era suficiente. Ella lo sabía, porque antes del programa ya estaba consciente de lo que no estaba funcionando y lo que “debía” hacerse para mejorar. Pero se sentía incapaz.

El proceso de transformación fue asombrosamente rápido. Prácticamente de inmediato, los niños comenzaron a sentir el cambio interno de su mamá. Iban respondiendo como por arte de magia a las nuevas respuestas externas e internas de Ana.

La dinámica cambió de tal manera que, de sentirse presa de su rol de madre, con hijos sometidos y alejados emocionalmente de ella, pasó a una relación con hijos empoderados, capaces de mostrar su amor física y verbalmente.

Y además, con tiempo para —por primera vez en años— regalarse el permiso de realizar un curso fuera de casa, que implicaba cambiar la dinámica del hogar y ceder terrenos.

Hoy por hoy, Ana y sus hijos siguen expandiéndose y ajustándose a las etapas evolutivas propias de los hijos, respetando sus tiempos, espacios y necesidades de todos en el grupo familiar.

Una historia con final feliz, que no termina sino continua. ♡

Los cambios y transformaciones son, por decir lo menos... milagrosos ¡Aleluya! :-)

Ahora, imagino que en tu mente puede estar presente...

La pregunta por el gran premio: ¿Y **cómo** cruzo el puente?

Seguramente algún maestro zen, te diría:

“Cruzándolo”.

Y sonriendo sin sonreír, como hacen los simpáticos monjes, seguiría camino.

Yo disto indescritiblemente de ser maestro zen, pero... ¡Oops! concuerdo con esa mirada.

“Ajá pero y ¿CÓMO?”, quizá insista tu mente en preguntar.

Desde mi experiencia directa, primero es indispensable (*así como respirar es indispensable para considerar que un cuerpo humano está vivo*), integrar en nuestro sistema de creencias el concepto de la Auto-Maestría, su valor y significado.

Por y para ello ha sido la creación de este Manifiesto y de SerPadresConscientes.com:

*Para despertar la consciencia dormida y sacudir
las "hipnosis" producto de nuestro pasado y de las creencias
aprendidas acerca de lo que ser padres significa y
que nos mantienen absortos en el afuera.*

ANTES de cualquier técnica, ANTES de cualquier "consejo", ANTES de cualquier "Paso 1-Paso 2-Paso 3" para resolver comportamientos en el afuera, es **vital** que despertemos a la perspectiva de SerPadresConscientes desde la Auto-Maestría.

Que aceptemos, integremos y practiquemos mirarNOS, explorarNOS y manejarNOS, **PRIMERO** a nosotros.

Antes de reaccionar ante un comportamiento, mirarNOS en nuestro juicio ante él.

Antes de culpar a nuestros hijos o, en términos generales a cualquier otro por su reacción, explorarNOS en la nuestra.

Antes de buscar controlar la circunstancia, manejarNOS ante ella.

Este detenerNOS, mirarNOS, explorarNOS, manejarNOS, comenzará a ejercer un **efecto catalizador** en las dinámicas con nuestros hijos.

*Es inevitable que comiencen a surgir nuevas dinámicas,
tan pronto nos iniciamos o adentramos en el mundo de
SerPadresConscientes desde la Auto-Maestría.*

No, no es lo único.

Esa es apenas la puerta (o la ventana).

Pero, la verdad es que sólo puedes entrar al camino maravilloso, mágico, fluido, pleno y feliz que soñaste alguna vez para tus hijos, tu familia y para ti, a través de ella.

Este Manifiesto fue creado desde la intención de **sacudir tus estructuras mentales; dinamitar tus creencias** sobre lo que quieres vs. lo que te crees capaz; **promover**

tu expansión de consciencia e **invitarte a experimentar** la aventura de SerPadresConscientes en tu cotidianidad.

Para ello compartí el concepto medular de la Auto-Maestría y su poder para transformar la manera en que te relacionas con tu rol de madre/padre y con tus hijos.

Te invito a regalarte la oportunidad de considerarlo una opción. Y a explorarlo e integrarlo en tu práctica, en tu día a día.

Dale un chance a la idea de mostrarte **su poder en la acción**. Desde el entusiasmo por una nueva manera de vivir tu dinámica familiar o quizá, ir creando una sana base de cara a la familia que estás iniciando.

Un juego para tu **expansión**

Para apoyarte a ejercitar tu propia Auto-Maestría, te dejo con un simple ejercicio. Se trata de un simple pero poderoso *juego de expansión*, para practicar desde el momento en que termines de leer este documento y por los siguientes 5 días.

Esta bien... tres días, si cinco te parece mucho ;-). ¿Dos tal vez?

Verás, una de las experiencias que más comparten conmigo mis clientes, es la de encontrarse montados en el *tren de la rabia*, como le llamo.

Puede ser rabia, impaciencia, impotencia, frustración, incomodidad. Cualquiera sea la emoción que se te dispara y que causa que actúes como actúas y como no quieres seguir actuando. Tan ligero o intenso como sea. Pero buscas un cambio.

Es como si fuera involuntario. Como si no pudieras evitarlo. ¡ZUAS! Te encuentras allí y te ves gritando, o dando órdenes autoritariamente para que tu hij@ se mueva a la hora de ir al colegio, imponiendo un castigo que ni habías pensado, halando del brazo a tu hij@ para sacarlo de la tienda, lanzando la puerta del cuarto de tu adolescente, en plena declaración de “¡Estoy hart@! No puedo más. Me cansé de tus groserías!”

¿Algo te suena familiar?

*No lo planeaste. Sólo... sucedió.
Te encontraste así, montado en ese tren mientras acelera.
Y tú sin saber cómo bajarte.*

*Tu hijo reaccionando a tu reacción,
en lucha de poder o sometido ante tu autoridad.
Todos incómodos.*

No sé si te has dado cuenta... pero eso es un **hábito**.

No es que **seas** así. Es que te has habituado a reaccionar de esa manera.

¿El camino? Romper el ciclo.

Hacer evidente el hábito para despertar de su efecto hipnótico. Romper la reacción y escoger desde la consciencia, cuál será tu respuesta.

Para ello la idea es **anticiparte** a los comportamientos que disparan tus respuestas inadecuadas (el grito autoritario o amenazador; la “inocente” o contundente nalgada impaciente; la imposición del castigo que se escapa de tu garganta; la sensación de cansancio, abrumo, incapacidad, frustración o victimización ante la responsabilidad que ser padres conlleva).

O, si en tu caso no te encuentras respondiendo inadecuadamente, quizá quieras facilitar, mejorar o promover algún cambio de comportamiento en ti, ante tus hijos.

En ambos casos, para no dejarte sorprender por tu reacción y encontrarte ya en esa situación y en el estado emocional que sabes que te causa conflicto, el objetivo es...

*¡Ir cambiando tus reacciones pasadas
—desde el presente— e instalar nuevas referencias
ANTES que esas situaciones se presenten!*

¿Qué tal?

Cambiar el pasado desde el presente.

Es un concepto que Leo, mi mejor-amigo-esposo-socio-compañero-de-aventuras y yo usamos en nuestro propio proceso de expansión de consciencia. Sí, es filosófico, espiritual Y TAMBIÉN, práctico.

Te lo explico en palabras muy sencillas.

La idea es que comiences a conectar con una nueva manera de ser, manejarte y responder a esas situaciones a las que antes respondías inadecuadamente, o ante las que quieres responder aún mejor.

Se trata de crear un nuevo pasado, para la madre o padre que quieres realmente ser.

Como si después de un golpe en la cabeza, tuvieras amnesia y no supieras qué tipo de mamá o papá ERAS. Si no lo sabes... puedes entonces re-crearte.

*Y comienzas a conectar vibracionalmente
—no desde la cabeza, no intelectualizando—
con el papá o la mamá que ahora declaras ser.*

ATENCION : Esto no son afirmaciones positivas, ni PNL. Este concepto de cambiar el pasado desde el presente, va mucho (muuuuuucho) más allá de auto-convencerte, pero quiero hacértelo simple para que puedas vivirlo.

Entonces, aquí cómo experimentarlo y jugar con él:

Decide que por los próximos 3 días, varias veces al día según te sea posible acorde a tu ritmo y rutina, te tomarás unos dos o tres minutos a solas (*quizá en el baño de la oficina, mientras manejas o cocinas*), para s e e e e e e n t i r cómo es que la NUEVA o NUEVO tú responde a esa situación que *antes* disparaba tus *monstruos* internos.

Imagina la escena en detalle: es tarde para ir a la escuela, los niños están jugando ausentes de la hora, e indiferente a las consecuencias del tráfico o llegar tarde a tu oficina que representa el hecho de que no cooperen.

La nueva o nuevo tú...

¿Qué tipo de dinámicas tienes siempre preparadas para facilitar la rutina mañanera?

¿Cómo los invitas a cooperar?

¿Cuál es el intercambio entre ustedes? ¿Qué dicen?

¿Cuál es tu vibra ante la situación?

¿Qué sugerencias le das a los papás que te preguntan cómo haces para manejarTE tan bien ante las negativas a cooperar de tus hijos?

Piensa todo esto VIÉNDOTE y SINTIÉNDOTE como la Mamá o Papá que ERES, no el/ la que erAs antes cuando te impacientabas, gritabas o desesperabas. **Asume tu nueva identidad** por esos segundos o minutos.

Repite este ejercicio varias veces al día. **Consistencia es clave.**

Anota las ideas que te surjan. Los nuevos patrones y rutinas que se te ocurran. Disfruta el juego de visualizarte en tu nueva piel, en tu nueva dinámica, en tu nueva forma de ser, tu nuevo **presente**.

*Tus hijos no tienen que cambiar, para que tú cambies.
Pero es muy probable que ellos ajusten muchas
de sus reacciones, al tú cambiar.*

Te invito a que no juzgues lo que aparezca. No digas “Pero es que es mentira”. Y, por sobre todo... ¡no subestimes el poder de este juego de expansión! :-)

Finalmente quiero que sepas que en **SerPadresConscientes.com** te acompaño muy de cerca a vivir el viaje y la apasionante aventura. No sólo yo, sino también a través de lo que comparto sobre Leo y nuestros hijos, Eric de 16 y Maya de 18.

Como individuo, mamá y coach para padres me inspira la idea de crear un movimiento de Padres Conscientes, que se haga viral y transforme vidas. Una nueva manera de ser padres y acompañar a nuestros amores en su viaje de crecimiento y expansión.

Te invito entonces estar pendiente de tu buzón de correo, para estar al tanto de cómo ser parte de este movimiento.

Desde **SerPadresConscientes.com**, estoy para apoyarte a *cruzar el puente* a través de mi programa online, mis escritos y, especialmente, mi cuenta en **Instagram**

@elpoderdeser. Y si estás buscando algo más profundo y personal, puedo servirte en tu proceso de expansión acompañándote como coach en procesos 1:1

En lo inmediato, puedes:

- Seguirme en Instagram **@elpoderdeser**
- Ver el valioso video y leer el contenido de la página **SerPadresConscientes.com**.
- Estar atent@ a la próxima edición del Programa Online SerPadresConscientes.
- Compartir este Manifiesto con otra mamá o papá (presente o futuro), y ser inspiración y fuente para otros. Para esto, lo mejor es que los invites a ir a **SerPadresConscientes.com/manifiesto** para que lo descarguen, o también puedes enviarles este mismo documento.

Nos vemos cruzando el puente ;-)

De corazón a corazón,



Feliz Mamá Consciente
Coach de Espiritualidad Práctica

Un poco acerca de mí



Lo que pensé era una maldición, resultó ser una bendición: *"Nada en mi presencia permanece igual"* • Yo era un catalizador y no lo sabía • Ahora lo sé y me dejo usar

- Soy una ensalada humana, sin títulos, promesas, ni arrepentimientos •
- Humanamente imperfecta y espiritualmente perfecta, como tú •
- La intuición es mi principal sentido, y un profundo deseo de servicio es mi dirección •
- Tengo opiniones y no las silencio •
- Spiritual junkie •
- Mamá de adolescentes, desde el paradigma radical de Crianza Consciente, viviendo la aventura del *unschooling* (desescolarización) •
- Esposa y socia de mi mejor amigo •
- Creo en lo increíble •
- Veo lo invisible •
- Escribo •
- No cocino (*bueno, quizá un poco*) •
- El despertar espiritual y la expansión de consciencia son mis adicciones •
- Opero como coach y mentora de quienes se atreven a despertar, y manifestar la vida que les entusiasma •
- Creé [SerPadresConscientes.com](https://serpadresconscientes.com) y Co-creé [ElPoderdeSer.com](https://elpoderdeser.com) y [TheExcitementMovement.com](https://theexcitementmovement.com) •
- Soy facilitadora oficial de Desire Map, Danielle LaPorte Inc.:

[ElMapaDelDeseo.com](https://elmapadeldeseo.com)

En Marzo 2019 iniciamos nuestra vida como nómadas digitales. Lo que quiere decir que soltamos todas nuestras posesiones materiales. No tenemos casa, ni lugar "a donde volver", sino una maleta cada uno. Nuestra vida ahora es viajar por el mundo, a donde el entusiasmo nos lleve, quedándonos allí tanto tiempo como el entusiasmo indique, realizando nuestro trabajo vía online.

Soy una ensalada humana, sin excusas, títulos, promesas, ni arrepentimientos. Con la intuición como principal sentido, un profundo deseo de servicio, y apasionada por la evolución consciente.

Conectémonos, ve y sígueme en...

SerPadresConscientes.com

IG @elpoderdeser