

Viernes ⚡



Gracias por permitirnos acompañarte

Aunque aún quedan algunos días para muchas de nosotras antes de regresar a la normalidad gradualmente, con este día damos por terminado el proceso de acompañamiento en la cuarentena de Naran Xadul.

Te queremos dar las gracias por confiar en nosotras y permitirnos acompañarte. Gracias por conectar con tus peques, por estar presente con ellos, por invitarlos a jugar y aprender, por aprender sobre ti y sobre ellos. Gracias a ti que al darle amor a tus peques haces del mundo un lugar mejor.

Para cerrar **te invitamos a descargar e imprimir estas hojas y llenarlas con tus peques** para tener un lindo recuerdo de estos momentos.

MIRA AQUÍ



30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2

POR



**NARAN
XADUL**

Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN
XADUL

Bailar para celebrar

La música tiene la propiedad de transportarnos a otros momentos. Por qué no elaborar una playlist de las canciones que más escuchaste con tus peques en estos momentos para poder transportarte en un futuro a este momento.

Algunas de nuestras canciones favoritas para bailar y cantar con nuestros hijos:

- **Bella Ciao.** Sandy
- **Mucho más allá de Frozen.** Andrea
- **El Baile de la Ensalada de Pica Pica.** Erika
- **A Million Dreams de The Greatest Showman.** Consuelo
(mi hijo se despierta cantando)
- **Volveremos a brindar.** Ilana
- **Bohemian Rhapsody de Queen.** Laila
- **Lo que vamos a hacer con tonada de Peppa Pig.** Silvia
- **Tiktok todo el día.** Sara



Sandy



Sara





NARAN
XADUL

Inteligencia emocional en la cuarentena

Edición mamá y papá

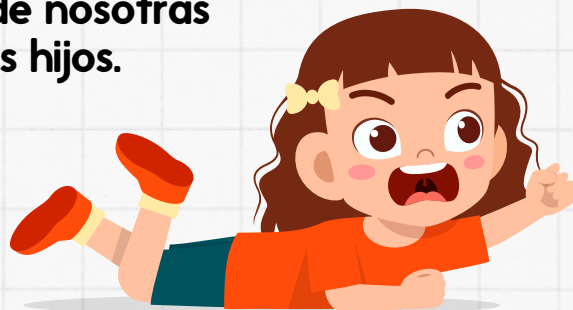
LA IMPORTANCIA DE EQUIVOCARSE

Vivimos en una sociedad en la que nos cuesta mucho trabajo equivocarnos. Los errores se esconden, se disimulan, se ignoran: cuando estás en un reto que te pide dejar de gritar por 21 días es normal y esperable que fallar nos llene de una sensación de enojo, decepción, tristeza o pena, pero los errores, cuando logramos ir más allá de la cultura de culpa, son los mejores maestros tanto para mamá como para nuestros peques.

Uno de los retos de crianza es que la mayoría de nuestros aprendizajes son consecuencias de errores que cometemos, no sabemos que nuestro peque enfurece cuando está en un supermercado con dulces por todas partes sin poder comérselos, hasta que pierde el control en esa situación. "AHA" nos decimos entonces, "tengo que cambiar de estrategia cuando venga conmigo al supermercado".

Pero también existe la posibilidad de culpar, en vez de aprender. De enfurecer con el supermercado, con nosotras mismas o con nuestros hijos que no tienen límites. El problema con esta escena es que al culpar, nos quedamos atoradas y no aprendemos ni de nosotras mismas ni de nuestros hijos.

Pero también existe la posibilidad de culpar, en vez de aprender. De enfurecer con el supermercado, con nosotras mismas o con nuestros hijos que no tienen límites. El problema con esta escena es que al culpar, nos quedamos atoradas y no aprendemos ni de nosotras mismas ni de nuestros hijos.





NARAN
XADUL

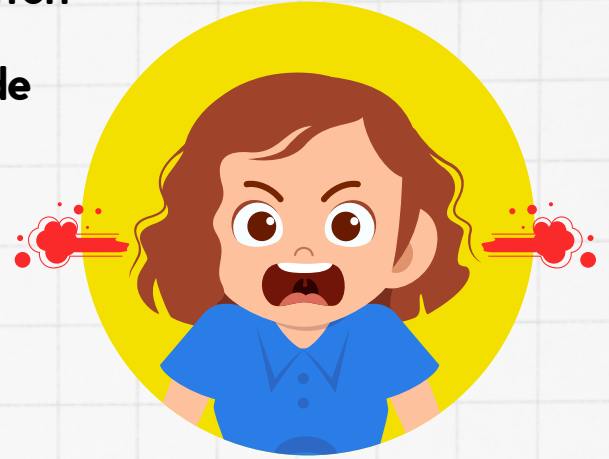
QUÉ HAGO SI YA GRITÉ

1. Lo primero, si ya gritaste, es verte a ti misma con amor y compasión. Eres humana y está en nuestra naturaleza el error.

2. Pide disculpas a tu peque. Unas sugerencias de cómo hacerlo:

“Lo siento, no debí de gritar” (asumes tú la responsabilidad de tu decisión).

“La próxima vez cuando me sienta muy frustrada voy a respirar y a contar hasta 10” (enseñas que todos nos equivocamos y se puede aprender del error).



3. Tomarte un tiempo para aprender de la experiencia (hay más detalles en el video a continuación).

Recuerda que no importa qué tan grave sea lo que hizo tu peque: la decisión de gritar está completamente en ti. Nadie te obliga a actuar de una manera determinada y **la única persona a la que puedes cambiar es a ti misma.**

CASTIGAR O ENSEÑAR POR EQUIVOCARSE

Lo que buscamos con esta técnica de pedir perdón y aprender nosotros mismos de nuestros errores es ser mamás y papás más conscientes, así como enseñarles a nuestros hijos que el error es una gran oportunidad de aprendizaje.

Esta es una idea muy valiosa para llevar al día a día. ¿Cuántas veces no castigamos, regañamos o avergonzamos a nuestros hijos por tomar una decisión equivocada?

Cuando tu hijo desobedece, contesta mal o hace como que no escucha, es muy importante preguntarte si tus gritos, manazos o castigos le están enseñando qué es lo que sí debe hacer, o más bien si solamente le enseñan que no se puede equivocar, dejándolo perdido: si tiras tus juguetes, te grito, pero no te enseñó cómo recogerlos, así que para la próxima ten miedo de mí, aunque no sepas qué esperaba de ti ni cómo hacerlo.