



Crianza CONSCIENTE

VANESSA GRUNWALD - COACH

Conscientizando la historia de tu infancia
para poder crear tu verdadera historia

MUJER

Tu historia de infancia es la historia que cuentas de tu pasado y niñez. Usualmente incluye quién, qué, dónde y cuándo, pero hoy entraremos con mayor profundidad en la narración de otra historia; esta historia incluye los sentimientos que tenías, pensamientos y creencias que has sostenido acerca de tu infancia.

¿Por qué hacemos esto?

Porque para poder esclarecer el camino de sentimientos pasados, creencias o pensamientos que hasta el día de hoy causan aflicción, dolor o desconexión entre tú y tu hijo, entonces realmente es necesario comenzar a explorar esta historia.

Mientras contestas las siguientes preguntas, permítete sentir tu vulnerabilidad y autenticidad. Tu alma está esperando que completes tu historia de infancia para que por fin puedas llegar a tu historia del alma.



LA HISTORIA DE TU NIÑEZ

AMOR- Dar y recibir amor

- ¿Te sentías amada? Si sí, ¿por quién?
- ¿Pensabas que eras amada?
- ¿Creías ser amada?
- ¿Qué creencias tenías sobre el amor al crecer?
- ¿Sentías ganas de dar amor a tu familia? Si no, ¿por qué?
- ¿Sientes ganas de darle amor a tu familia hoy en día? Si no, ¿por qué?
- ¿Actualmente crees que merecías recibir amor cuando eras niña?
- Cuando recibías amor de tu familia, ¿qué pensabas de ti misma?
- Cuando NO recibías amor de tu familia, ¿qué pensabas de ti misma?

ACEPTACIÓN – Sentirse aceptado

- ¿Te sentías aceptada? Si sí, ¿por quién?
- Cuando te sentías aceptada, ¿qué pensabas de ti misma?
- ¿Sentías que NO eras aceptada? Si es así, ¿por quién?
- ¿Cuándo sentías que no eras aceptada?
- Cuando NO eras aceptada, ¿qué pensabas de ti misma?
- Cuando NO eras aceptada, ¿qué pensabas de tu familia?

APRECIACIÓN – Sentirse apreciado

- ¿Te sentías apreciada? Si sí, ¿por quién?
- ¿Tenías que hacer algo para ser apreciada en tu familia?
- ¿Alguna vez te sentiste NO apreciada? Si sí, ¿por quién?
- Cuando NO eras apreciada, ¿qué pensabas de ti misma?
- Cuando NO eras apreciada, ¿qué pensabas de tu familia/padres?



CUIDADO – Recibir cuidados y atención

- Cuando eras niña ¿tus necesidades físicas estaban cubiertas? (comida, salud, cobijo, techo).
- ¿Te sentías procurada/cuidada físicamente?
- ¿Te sentías procurada/cuidada emocionalmente?
- ¿Podías expresar tus sentimientos y sentirte nutrida?
- ¿Sentías que no te cuidaban?
- Si alguna vez sentiste que no te cuidaban, ¿qué pensaste de ti misma?
- Si alguna vez sentiste que no te cuidaban, ¿qué pensaste de tu familia/padres?

COMPRENSIÓN – Sentirse comprendido

- ¿Te sentías comprendida? (Sentir que alguien realmente te entiende).
- De ser así, ¿con quién?
- ¿Te sentías incomprendida?
- Si alguna vez te sentiste incomprendida por alguien en tu familia, ¿qué pensaste de ti misma?
- Si alguna vez te sentiste incomprendida por alguien en tu familia, ¿qué pensaste de tu familia/padres?

EMPATÍA – Recibir empatía

“Es de suma importancia para los niños que sientan a sus padres como una presencia de soporte emocional en sus vidas. Esta es la piedra angular para desarrollar inteligencia emocional.

La presencia de soporte emocional necesita ser firme y constante a través de la vida del niño. El soporte emocional significa que los sentimientos son escuchados, reconocidos, validados, y aceptados”

- Ruth Beaglehole



- Cuando eras niña, ¿tus necesidades emocionales fueron reconocidas?
- ¿Tus sentimientos importaban?
- ¿Tus padres (o tutor) expresaban sus sentimientos?
- ¿Podías expresar tus sentimientos y sentirte plenamente aceptada?
- ¿Alguna vez no te sentiste escuchada?
- Si alguna vez no te sentiste escuchada, ¿qué pensaste de ti misma?
- Si alguna vez no te sentiste escuchada, ¿qué pensaste de tu familia/padres?

PATRONES DE PODER

Mientras vas creando consciencia de tu propia historia de la infancia, es importante identificar cuál patrón usaban más contigo, ¿era el patrón del poder o el patrón de empoderamiento? Con esta consciencia podrás ver cuál patrón de crianza podrías estar repitiendo o rebelándote en contra de, con tu propio hijo o hija.

- ¿Tus padres usaban principalmente el patrón del poder o el patrón del empoderamiento?
- ¿Tus padres te castigaban? Si sí, ¿cómo?
- Si tus padres usaron el patrón del poder, ¿te encuentras a ti misma usándolo con tu hijx?, ¿o rebelándote en contra de este patrón?
- ¿Tus padres crearon una fuerte relación contigo donde te sentías escuchada?
- Si tus padres usaron el patrón del empoderamiento, ¿te encuentras a ti misma usándolo con tu hijx?, ¿o rebelándote en contra de este patrón?
- Cuando eras niña, ¿cómo te sentías respecto al patrón de crianza de tus padres? Ya sea que usaran el patrón del poder o del empoderamiento.



JUNTANDO TODAS LAS PIEZAS

Después de haber contestado todas las preguntas, ¿cuáles son las que más resuenan contigo? ¿Cuáles te dan mayor carga emocional? cuando...

- ▶ a) Las contestas
 - ▶ b) Las vuelves a leer justo ahora
-
- ¿Cuál fue tu hallazgo más grande sobre la historia de tu niñez?
 - ¿Cómo te sientes ahora respecto a tu historia de infancia?
 - ¿Qué piensas de ti misma como niña ahora que has contado tu historia de infancia?
 - ¿Qué piensas de ti misma como adulta ahora que has contado tu historia de infancia?
 - ¿Hay alguna creencia sobre ti misma como adulta o niña que estés lista para transformar? Si sí, ¿cuál es?

LA HISTORIA DE TU ALMA

Tu alma vino aquí para experimentarse a sí misma más allá de cualquier creencia, ya sean creencias afirmativas o limitantes. Tus creencias están organizadas alrededor de la historia de tu vida o cómo ves tu vida desarrollándose o no.

Ahora vamos a sumergirnos a niveles más profundos, más allá de cualquier creencia.

Tu alma vino aquí para conocerse a sí misma como la pureza, la ligereza, la claridad que existió cuando naciste. Y aquí se encuentra la historia de tu alma que has estado reproduciendo toda tu vida. Este es el tema de tu vida.

Tu historia del alma está basada en cual sea el tema de vida:

- ▶ 1. Te sientes fascinada
- ▶ 2. Batallas en contra de



La historia de tu alma se trata sobre superar una frecuencia vibratoria baja de energía (ej. La pobreza) por una vibración de energía de alta frecuencia (ej. La abundancia). Algunos ejemplos de historias del alma:

- Amor propio (vibración alta) VS odio a uno mismo (frecuencia baja)
- Abundancia (vibración alta) VS pobreza (frecuencia baja)
- Perdón (vibración alta) VS castigo (frecuencia baja)
- La historia de tu alma te empodera para entender mejor tu viaje aquí, a través de tu niñez y ahora tu vida. La historia de tu alma te permite ver la perspectiva de que eres la creadora de tu vida, no la víctima.
- La historia de tu alma es aquella historia que ansía contar, más allá de lo que te haya pasado (o NO te haya pasado) en la infancia. La historia de tu alma refleja la esencia de tu alma.
- ¿Cuál es la historia de TU alma?
- Gracias por usar tu preciado tiempo en completar este trabajo.
- Por favor comparte tu experiencia al responder estas preguntas con tu Guía de Crianza o líder del programa.

