

# 7 CLAVES para criar

## HIJOS CONSCIENTES

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy

Todos los papás queremos lo mejor para nuestros hijos, queremos hijos felices, empoderados, independientes, responsables y por supuesto es importante también criar NIÑOS CONSCIENTES.

## ***¿Por qué es importante criar niños conscientes?***

Un niño consciente, será aquel que se sentirá feliz, pero no por las cosas del exterior, sino por cómo se siente internamente, ya que gozará de bienestar interior.

Un niño consciente, sabrá que no es importante HACER, sino más bien SER.

Un niño consciente, será aquel que esté conectado con su sentir, con sus emociones, con sus necesidades, y por ende será muy empático al conectar con otras personas.

Un niño consciente, será aquel que pueda desplegar su potencial a su ritmo y siendo respetado en sus procesos, lo que le permitirá realizar su propósito de vida, y además estará en la capacidad de poder respetar y aceptar los procesos de otras personas.

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy



Pero cómo podemos criar NIÑOS CONSCIENTES en esta sociedad tan inconsciente, que aún va muy al revés a lo que necesita la humanidad, y en especial los niños.

Pues aquí la tarea comienza en cada hogar que empiece a tomar consciencia realmente de la importancia de tener un estilo de vida más consciente, una crianza más consciente y por ende unos niños más conscientes.

Empezando por nuestro núcleo familiar y poco a poco las sincronicidades de la vida nos acercarán a otras personas y otros entornos en donde nuestros niños puedan seguir siendo niños conscientes.

Además no perdamos los ánimos, que cada día hay más seres humanos adultos trabajando en sí mismos para poder criar a sus niños desde la consciencia.



Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy

Ahora si tú eres un adulto que desea criar niños conscientes, aquí te menciono **7 claves que te ayudarán a lograr tus objetivos:**



Visita mi web:  
[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)  
Whatsapp +1-408-805-2862  
Instagram: @orgullosamommy



## **1.- NO DISTRAIGAMOS A NUESTROS NIÑOS DE ESA MARAVILLOSA CUALIDAD QUE TIENEN DE VIVIR EN EL PRESENTE**

Más que enseñar a nuestros niños, nosotros los adultos no debemos interrumpir sus procesos naturales.

**Los niños tienen la capacidad innata de sumergirse en el presente**, mientras que los adultos, debido a la dinámica social en la que vivimos, estamos más en el futuro o en el pasado, este es el principal choque entre adultos y niños.

Los adultos siempre estamos pensando en lo siguiente que tenemos que hacer, ya sea en cuanto a recados del día, así como los pendientes que ilusionadamente pensamos que debemos cumplir para ser FELICES, ejemplo.- "Cuando me asciendan seré feliz", "cuando me mude a una casa más grande seré feliz", etc.

Mientras que **nuestros niños están conectados al AQUÍ Y AHORA**, siendo felices en el momento presente, siendo felices porque miran una flor, siendo felices porque saltan en los charcos, siendo felices porque cocinan con los papis, etc.

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy



Por eso nosotros, debemos **alinearnos mas a la naturaleza de nuestros niños**, y en vez de darles una vida acelerada y con muchas actividades al día, mejor aprendamos a vivir sin tantas prisas. Y dejemos que nuestros niños tengan momentos de 'no hacer nada", donde ellos puedan seguir conectados al presente, y conectados internamente a sí mismos.

Tomemos consciencia de la importancia de vivir en el presente, y estar satisfecho con nuestro presente. Esto se lo transmitiremos a nuestros niños y ellos cuando sean grandes no necesitaran de grandes logros para sentirse felices. No tendrán un vacío emocional donde por mas que logren cosas materiales, no se cubra. Sino que más bien se valorarán, amarán y vivirán en el aquí y ahora.

*TIP.- Bajemos el ritmo de nuestra vida, y acompañemos al niño sin prisas, y viviendo mas en el presente.*

Visita mi web:  
[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)  
Whatsapp +1-408-805-2862  
Instagram: @orgullosamommy



## **2.- SEAMOS CONSCIENTES QUE NOSOTROS, LOS PAPAS, SOMOS LOS GUIAS DE NUESTROS NIÑOS, PERO NO SOMOS SUS PROPIETARIOS**

Cuando nos hacemos conscientes de ello, dejamos de criar a nuestros niños desde **el control**, y mas bien los criamos desde el entender que son otras personas y no la continuación de nosotros mismos.

Ellos podrán y tendrán muchas veces que elegir situaciones, ideas, profesiones, etc, diferentes a las que nos gustaría pero tenemos que aprender a respetar sus decisiones. **Nosotros podremos guiarles, pero no imponerles.**

Y por supuesto, algunas veces cometerán errores al tomar sus decisiones, pero esto les servirá mucho para su aprendizaje.

El beneficio será que estamos criando seres humanos conscientes de tomar sus propias decisiones, y no seres humanos que los demás les tengan que decir que hacer.

***TIP.- Aprendamos a respetar las decisiones de nuestros niños.***

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy

### **3.- MANTENGAMOS LA AUTENTICIDAD DE NUESTROS NIÑOS Y APRENDAMOS A VERLOS DESDE LOS SERES UNICOS QUE SON**

Muchas veces y por como en general la sociedad está, no vemos a nuestros niños como seres humanos únicos, sino que caemos en comparaciones. Ya sea con otros niñitos amigos, o familiares, y ya cuando van a la escuela, pues tampoco ayuda mucho cuando se espera que 30 niños tengan el mismo desarrollo intelectual solo porque nacieron el mismo año.

Además muchas veces el niño quiere hacer algo que va alineado a su propia autenticidad, pero los papás se lo negamos, solo basadas en creencias, miedos, o pensando en que van a decir los otros adultos que están presentes.

Y ojo, tengamos en cuenta, que **una cosa es la autenticidad del niño, y otra es su comportamiento**. No me refiero a que debemos dejar que el niño haga todo lo que desee, ya que tenemos que guiar su comportamiento (desde el respeto), pero si hablo de **su autenticidad, de cómo es él y de que nosotros debemos respetar**.

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy





Por ejemplo, si a nuestro niño le gusta más las letras y nosotros somos ingenieros. Debemos **respetar su autenticidad**, es decir, **aceptar** que el niño quizás prefiere seguir la profesión de historia que seguir la carrera de los papás.

O si nuestro niño es un poco tímido, y a nosotros nos gustaría tener un hijo que sea el popular de la clase, pues es importante **aceptar y respetar su AUTENTICIDAD**.

Algo adicional e importante en este punto, es que muchas veces los papás cometemos el error de preguntar a otros que le viene mejor a nuestros propios hijos, en vez de **conocerlos, escucharlos, y sintonizar con lo que sería lo mejor para ellos, ya que son seres únicos**.

Me refiero a preguntas como:

- ¿Mi hijo ya tiene un año, será bueno ya empezar con el destete?
- ¿Tu hijo a que edad dejó en pañal? Para yo también empezar con mi hijo a la misma edad.

**Tip.- Tomemos consciencia y aprendamos a sintonizar con el hijo que nos tocó, no con el que nos hubiese gustado tener.**

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy

#### **4.- AYUDEMOS A POTENCIAR SUS TALENTOS Y ESCUCHEMOS LA SABIDURIA INTERIOR DE NUESTROS NIÑOS**

Aprendamos a ver al niño que trajimos al mundo. Escuchémosle, mirémosle y a través de estos actos veamos cuales son sus intereses, aficiones, hobbies, etc, para ayudarles a que sigan conectados con sus talentos.

Muchas veces incluso cometemos el error de preguntar a otros adultos "¿crees que a un niño de 3 años le interese eso?".

Cuando mas bien deberíamos trabajar en nosotros para ser capaces de conectar con nuestro hijo, con sus gustos y preferencias y en lugar de preguntar a otros, deberíamos acostumbrarnos a preguntar a nuestro niño, o nosotras mismas saberlo como resultado de esos momentos en que estamos sintiendo y sintonizando con él.

**Los niños son sabios en saber lo que va alineado a ellos, muchas veces el adulto es el que va apagando esa vocecita interior** sin darse cuenta, por no escuchar al niño, no mirar al niño, no sentir al niño.

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy



## **5.- ATENDAMOS SUS NECESIDADES PARA QUE SIGAN CONECTADOS A SI MISMOS**

Desde incluso antes de nacer, los niños son muy conscientes de sus necesidades. Por ejemplo, desde bebés, el llanto es un recurso primordial para expresar y pedir sus necesidades.

El problema, es que muchas veces la sociedad ignora el llanto, y este es el principal problema social humanístico.

Si los papis estuviésemos en la capacidad de poder conectar con nuestros niños sería fácil conectar con sus necesidades y esto ayudaría al niño a que siempre esté conectado a sí mismo.

Pero claro, aquí hay un detalle.... **para que un papá pueda estar conectado con sus niños, y entenderlos y atender sus necesidades, primero debe estar conectado consigo mismo.**

Es por eso que como mamás y papás debemos ir tomando consciencia de las carencias emocionales que tenemos, para así ir trabajando en ellas poco a poco, y por ende podremos **re-conectar con nosotros, para conectar mejor con nuestros hijos y poder atender sus necesidades.**

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy



## **6.- RESPETEMOS SUS EMOCIONES Y NO LAS REPRIMAMOS**

Tenemos que darnos cuenta de que un niño consciente será aquel que pueda expresar sus emociones en libertad.

Muchos adultos hemos tenido infancias en donde no se nos permitió sentir, mejor dicho no se nos permitió expresar la emoción que teníamos.

En momentos en que nos caíamos, nos decían: "No llores, tú eres valiente". En momentos en que nos sentíamos frustrados nos decían: "no es para tanto, ya deja de llorar, que vergüenza como te mira tu amiguito". En momentos en que papá se enfadaba, nos prohibían llorar. En momentos en que no teníamos hambre, nos decían y obligaban que deberíamos comer todo. Todo esto hizo que vayamos reprimiendo emociones.

Tenemos que tomar consciencia de ello, para no hacer lo mismo con nuestros niños, ya que **necesitamos niños conscientes de sus emociones, conscientes de lo que sienten, es decir, conectados con su interior.**

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy

## **7.- TÚ TIENES QUE SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA, PARA QUE TUS HIJOS SE INSPIREN A TRAVÉS DE TU CAMINO DE VIDA**

Tómate tu tiempo para reconectar contigo.

Tómate tu tiempo para reconectar con tu niño interior.

Tómate tu tiempo para rematernarte.

Tómate tu tiempo para aprender a amarte.

Tómate tu tiempo para cuestionarte creencias que tienes.

Tómate tu tiempo para indagar que patrones automáticos estas repitiendo, paremos y autocuestionémonos: **"¿Estoy decidiendo conscientemente en la crianza de mis niños? ¿O solo estoy repitiendo lo que recibí en mi crianza aún sabiendo que me hubiese gustado que fuera diferente?"**.

Esta clave es la base fundamental que nos hará poder cumplir con las otras 6 claves.

Siempre comento que el **trabajo empieza en uno mismo, de lo contrario solo estaremos pasando nuestra mochila emocional a nuestros niños.**

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy



Una de las herramientas importantes es por ejemplo el trabajo del niño interior. **Nutrir a nuestro niño interior** y no hacerlo sentir:

- No valgo
- No merezco
- No pertenezco

como nos sentíamos en nuestra infancia, nos ayudará a poder **reconectar con nosotros y de esta manera conectar mejor con nuestros niños** que trajimos al mundo, desde la CONSCIENCIA.

Espero que este e-book te ayude para seguir criando **seres humanos mas conscientes y conectados a su ser esencial, sin máscaras y con mayor autenticidad.**

Recuerda que si necesitas ahondar en tu trabajo interno, para darles a tus hijos la crianza que se merecen, puedes contactarme para asesorías personalizadas y talleres vivenciales online que realizo.

Con cariño y consciencia,  
Pilar

@orgullosamommy

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy





## **ANEXO ADICIONAL.- ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA CRIAR NIÑOS CONSCIENTES**

Es importante que según la edad que tengan, nuestros niños también puedan realizar algunas actividades que les permita seguir conectados a si mismos.

- Meditación.- Está comprobado por la ciencia, que la meditación es muy beneficiosa, para calmar la mente de los miles de pensamientos que tenemos durante el día. Entonces si los papás la practican, es importante que los niños vayan siguiendo el ejemplo, y si no la practican, pues se lo recomiendo, para beneficio propio y de su familia.
- Yoga.- También es muy beneficioso.
- Ejercicios de mindfulness para niños.
- Leer libros de emociones
- Pero sobre todo, la principal herramienta es el **trabajo interior de cada mamá y papá.**

Visita mi web:

[www.orgullosamommy.com](http://www.orgullosamommy.com)

Whatsapp +1-408-805-2862

Instagram: @orgullosamommy