



# 30

## CONSEJOS PARA UNA CRIANZA FELIZ

Por Míriam Tirado

# HOLA

Soy Míriam,  
consultora  
de maternidad  
y crianza  
consciente.  
¡Quiero  
ayudarte!



  
miriamtirado.com

El contenido de este documento está protegido y es propiedad de [www.miriamtirado.com](http://www.miriamtirado.com). Los contenidos, las imágenes y los textos, son propiedad del prestador, y están protegidos por las leyes y tratados internacionales en materia de propiedad intelectual.

Edición 2019



# 30 CONSEJOS PARA UNA CRIANZA FELIZ

No nos lo dicen cuando no sabemos si tener hijos o no. Tampoco cuando estamos embarazados y casi que mejor, pero criar a los hijos no es fácil. En absoluto. No llegan con libro de instrucciones y nuestra vida se pone patas arriba. Nuestra alma también. Y al cabo de unos días, o unas horas, nos damos cuenta que no es como lo imaginamos, que no es como nos lo contaron...

Las primeras semanas y meses de crianza pasan a una velocidad vertiginosa. Todo se acumula: la felicidad, el amor por este bebé que cada vez interactúa más, el aprendizaje en esto de ser madres/padres... Pero también las noches de despertares, las horas de bebé en brazos o en el fular, la entrega ininterrumpida, la ropa para lavar, etc. y el cansancio. El cansancio, que para mí es el peor enemigo de la crianza feliz. Porque cuando vamos cansados lo vemos todo negro, nos cuesta pensar con claridad, nos hablamos de cualquier manera, no tenemos ni ánimo de estar un rato con la pareja por la noche porque nos quedamos dormidos a la primera de cambio.

Nos deja sin ánimo, sin claridad, y a veces incluso sin energía para poder vivir, saborear, todo lo bueno que ha traído también esta etapa tan nueva y brutal.

Por eso, porque sé lo que es, porque sé que a veces en esos momentos se necesitan pautas donde uno pueda agarrarse y dejar de nadar a la deriva,... te traigo estos **30 consejos para una crianza feliz**. Porque tener hijos es cansado, sí, pero también maravilloso y es una pena que no podamos disfrutarlo como ellos y nosotros merecemos. Son los 30 consejos que a mi me han servido más, a los que me he agarrado fuerte en los momentos de dudas, de temporal, de cansancio y preguntas...

Espero que te sean útiles y te ayuden a criar a tus hijos desde un lugar más relajado, más feliz, más presente, más pleno, más divertido y más gozoso.

## 1. DESCANSA

**¿Cuándo? me preguntarán. Pues cuando duerma tu hijo.**

Si se duerme temprano, puedes acostarte también y si se duerme tarde pero hace siestas (aunque sean cortitas), tumbate e intenta dormir. Descansa tanto como te sea posible. Ya sé que hay lavadoras que poner, y mil y una cosas que “no” pueden esperar. Pero créeme, sí pueden. Nuestro descanso es importante, mucho. A veces podemos descansar sin tumbarnos a dormir. Yo, por ejemplo, cuando quiero descansar me gusta tumbarme en el sofá y leer, o hablar un rato por teléfono con una amiga, o sentarme en la terraza y tomar 5 minutos el sol. Cada una sabemos qué nos ayuda a descansar, o cargar pilas: hagámoslo.

## 2. DEJA QUE TE AYUDEN

**¿A qué? Pues a poner la lavadora, a hacerte la comida o ir a hacer la compra.**

Si tienes abuelos disponibles, hermanos, amigas, etc, pide lo que necesites si crees que estarán abiertos a tus demandas. En cada etapa de la crianza de nuestro hijo podrán ayudarnos con diferentes cosas. Al principio quizás necesitaremos que mientras estemos recuperándonos del parto, venga a ayudarnos quizás por ejemplo nuestra madre y ponga una lavadora y nos ayude con la comida... Pero al cabo de un tiempo o unos años, quizás necesitamos otro tipo de ayuda. Pues dejemos que nos la presten: familiares, amigos o quien sea. A veces nos quejamos de que no tenemos ayuda pero es que tampoco dejamos que nos la presten. Y aquí viene el siguiente punto:

## 3. APRENDE A PEDIR AYUDA

**Parece fácil. Necesitas ayuda, pues la pides.**

Y no, amiga, no es nada fácil... A veces nos tiramos años hasta aprender a pedir ayuda y hay quien se tira toda una vida y sigue sin aprenderlo.

Porque nos remueve pedir ayuda, porque queremos bastarnos solas, porque nos hace sentir culpables, porque queremos llegar a todo.

Estar sola es muy duro. Estar sola con un bebé más. Sola es una palabra muy gorda cuando hablamos de maternidad. Cuando se tienen hijos, lo mejor es no estarlo y aprender a pedir ayuda.

#### 4. ALIMENTATE BIEN

**Ya sé que tenemos poco tiempo para comer bien porque a veces estamos durmiendo a nuestro hijo al pecho, por ejemplo. Ya lo sé.**

Y ya sé que muchas veces abrimos la nevera y nos da un palo terrible ponernos a cocinar. Lo sé porque me ha pasado muchísimas veces pero es importante, más que nunca, alimentarnos bien. La alimentación es un pilar fundamental de la salud y necesitamos estar sanas para disfrutar de eso tan extraordinario que es ver crecer a nuestros hijos. Nos puede ayudar planificar las comidas de la semana o ponernos a cocinar los dos el domingo y dejar un montón de platos preparados para la semana, para sugerir algunas ideas. Haz lo que más te convenga pero come bien. Porque además, cuando nos cuidamos y comemos bien, estamos enseñando a nuestros hijos (con el ejemplo) a comer bien ellos también, a cuidarse.



© Pablo Merchan Montes on Unsplash

#### 5. ORGANÍZATE

**Esta etapa tan movida, con tan poco tiempo y llena de cosas que hacer, requiere organización.**

Si no, nos perdemos en el caos. En el caos de una casa absolutamente desordenada y patas arriba, en el caos mental de un montón de gestiones por hacer que nos atropellan,... Hagamos listas, sincronicemos relojes con la pareja, hagamos lo que convenga para poder organizar un poco más el día a día. Sino, el caos nos deja en K.O. técnico y nos hace sentir fatal. Un cierto caos es normal en una casa con niños, en una vida con vida personal, familiar, laboral... pero demasiado caos agota y estresa, y esto es lo que tenemos que evitar: perdernos en el caos.

## 6. DEJA DE HACER COSAS POR COMPROMISO

Es cansado, no nos aporta nada (o casi) y sentir que das cuando no quieres dar o cuando no puedes dar porque estás demasiado cansada, es agotador y quema.

Ahora necesitas estar centrada, conectada, tranquila y descansada para poder cuidar de la mejor manera posible.

Si no paramos de hacer cosas que no nos apetecen por aquello de “lo esperan de mí” acabaremos enfadadas y agotadas. Y esto me lleva al siguiente punto.

## 7. RESPÉTATE Y ÁMATE

Para respetar y cuidar como se merecen todos los bebés y niños del mundo, necesitamos respetarnos y amarnos.

No, no es prescindible. Lo sé, es difícil. A veces nos cuesta horrores respetarnos, saber qué necesitamos, escucharnos...

A veces somos nuestro peor enemigo y nos decimos cosas que no diríamos a nadie, por lo duras que son. Respetarnos es imprescindible si queremos llevar a cabo una crianza respetuosa.

Es básico. Respetarnos quiere decir: respetar mi necesidad de alimentarme bien, mi necesidad de descanso cuando el bebé me lo permite, respetar mi cuerpo y sus nuevas formas, no tratarme mal, no machacarme... Si nuestro hijo crece viendo que nos respetamos y nos queremos, él hará lo mismo. Lo imitan todo, esto también. Tratémonos amorosamente, dejemos de culpabilizarnos cuando algo no es como nos gustaría, dejemos de machacarnos creyendo que no hacemos nada bien. La culpa es una muy mala compañera. Déjala fuera de juego.

Responsabilízate, cuestionate y cambia lo que tengas que cambiar si lo crees, pero no te culpes. Te harás daño y no te servirá para construir nada bueno.

## 8. RODÉATE DE GENTE QUE TE RESPETE Y TE AME

Olvídate de las relaciones donde sientes que te chupan la energía. Huye.

Ni ahora (ni nunca, de hecho), nos podemos permitir estar rodeados de personas que no nos tratan como nos merecemos o que esperan que los cuides, o que los saques de su caos vital mientras te chupan la poca energía que te queda al final del día. Las personas tóxicas, los que no paran de criticarte, los que te miran

por encima del hombro, los que parece que nada de lo que haces les gusta, los que opinan de todo sin que tu hayas preguntado y además te juzgan sin parar.

Lo siento, huyamos. Sin reparos y casi sin mirar atrás. Y sino, pregúntate: ¿Qué le diría yo a mi hijo si anduviera con personas tóxicas, que le machacan, que le chupan la energía y que se aprovechan de él? Le diría “HUYE”. Pues eso es lo que tenemos que hacer. Porque si nuestros hijos ven que no estamos con gente así, no lo introducirán en su vida como algo normal. Lo que es bueno para ti en este sentido, también lo va a ser para tu hijo por lo que va a aprender, aunque ni se dé cuenta de ello.

## 9. MUÉVETE

**Camina, que te toque el aire, cuélgate el bebé y sal a caminar por el bosque, haz abdominales hipopresivos, haz ejercicios de recuperación del suelo pélvico, recupera aquella bicicleta estática abandonada en el garaje... lo que sea, pero muévete.**

Nuestro cuerpo necesita un poco de movimiento, sino, se entumece y nos duele todo. Hagamos cosas amables con el cuerpo, no nos pongamos a machacar en un gimnasio porque quizás, si estamos en pleno puerperio, todavía no es hora de eso. Respeta el cuerpo que hace poco tiempo que acaba de parir, deja que vaya volviendo a su lugar.

A mi me funciona levantarme por la mañana y cuando todos duermen, hacer algunos ejercicios o salir a caminar-correr (depende del día y de mis fuerzas). Pero es que el día es mejor: me siento más energética, más alegre, más optimista y aunque parezca contradictorio, estoy más descansada. Quizás cansada físicamente, muscularmente, pero a otro nivel más emocional, más interno, mucho más descansada y feliz.



© Alexander Mills on Unsplash

## 10. BUSCA MOMENTOS DE CALMA INTERIOR

**Cada uno sabe como la encuentra. Hay quien necesita ir a ver el mar, otros pasear por la montaña, otros meditar un rato o tomar un chocolate caliente.**

Lo que sea, pero necesitamos estos momentos de calma para centrarnos y seguir adelante

Te cuento el mío por si te puede ayudar: mi momento es también por la mañana. Me siento a meditar un rato, a veces sólo 10 minutos. Después de mis “ejercicios” me siento en mi cojín de meditación, cierro los ojos y respiro. Sólo eso. Intentando no pensar en nada, ni en lo que toca hacer ese día, ni en cómo estoy. Sólo intento centrarme en la respiración: fijarme cómo el aire entra y sale, cómo se hincha mi vientre y se deshinch. Así, 10 minutos como mínimo. Puede parecer una tontería pero a mi me hace la diferencia entre un día poco centrada y otro en que puedo estar más serena y presente en todo lo que hago, ya sea trabajar, cuidar de mis hijas o simplemente, estar. Te lo recomiendo encarecidamente.

Si cuando te sientas, notas que te inquietas, es normal, no te agobies. A medida que lo vayas practicando cada vez vas a sentirte más serena. Pero puede que esto a ti no te funcione y prefieras dibujar, cantar, pintar al natural o salir a pasear sola. Da igual. Lo importante es que tengas TU momento, aunque sea estar un rato encerrada en el baño poniéndote una mascarilla y echándote crema hidratante. ¡Todo está bien! :)

## 11. HAZ EL AMOR

**Sí, ayuda. Sí, te recomiendo sexo. Te recomiendo contacto, piel, intimidad con tu pareja...**

Ayuda a volvernos a encontrar en ese espacio íntimo con la persona a quien amamos donde nutrirse mutuamente, amarnos y llenarnos. Disfrutar de estar juntos también en el tacto y en el placer, compartir la oxitocina juntos y celebrar también así, el gozo de ser una familia! Ahora sé que quizás te estás preguntando: “¿y si no me apetece?” Pues si no te apetece, no tengas sexo, faltaría más. Volvemos al punto 7 de esta guía.



© Toa Heftiba on Unsplash

Respétate en tus ganas de tener o no sexo, de hacer o no el amor. Permítete vivir tu sexualidad como necesites a cada momento. A lo mejor no te apetece encontrarte con tu pareja a nivel sexual pero sí estar abrazados un buen rato tumbados en el sofá. Pues esto está muy bien si es lo que necesitas. Lo importante es que haya esos momentos de intimidad en que los dos nos nutrimos juntos. Ponerle humor al tema también ayuda muchísimo a relajarnos y a sentir el placer de otra forma cuando, en pleno puerperio, nos cuesta quizás ponernos a tono.

Pueden ayudarte los videos de la serie de “Maternidad y Sexualidad” que hice. Si quieres saber más sobre el tema, no te los pierdas.

## 12. LA LIMPIEZA PUEDE ESPERAR

**Parece una obviedad pero no lo es. A medida que va creciendo tu bebé también va aumentando el número de trastos, la cantidad de trabajo acumulado y tu cansancio.**

Total, que llega un día que empiezas a ver suciedad en casa y te pones histérica. A mi me sucedió esto de una forma bastante desmedida a la que mi hija mayor empezó a gatear. Me agobiaba tanto que la casa no estuviera impoluta por si se ponía algo en la boca que me pasaba el día barriendo. Luego me di cuenta que ese nivel de estrés por la limpieza no hacía falta, y me relajé.

Pero tuve mi momento “on fire” con este tema. Ahora, con las dos que también a días la lían a base de bien y con el trabajo y demás, a veces también entro en modo “no puede ser” pero respiro, agarro la escoba y empiezo a barrer.

Luego me relajo y me baja el “souffle” :) Pero ahora os diré una cosa que también me irá bien escribir y leer a mi: la limpieza puede esperar, tus hijos, a menudo, no. Y es que además, lo más importante ahora es disfrutar, que lo pasen bien, que sean niños y que nosotros disfrutemos de esta etapa y no estemos toooooo el día con el trapo del polvo, la escoba y la fregona. Porque es una batalla perdida.

Nunca más nuestra casa volverá a estar como cuando éramos novios y éramos sólo 2 (o 1). Pero si el histerismo es demasiado y podemos permitirnoslo, siempre podemos pagar a alguien más para que limpie la casa y poder relajarnos un poco y disfrutar de los hijos sin estrés.

## 13. RODÉATE DE BUENAS AMIGAS

**Sí, para mi es esencial, tener una buena tribu de amigas a las que acudir cuando lo necesitamos, ya sea para desahogarnos, ya sea para reír o tomar algo en un momento de “bajón”.**

Yo no sé qué habría sido de mis puerperios sin mis amigas. Sin duda, habrían sido muy aburridos y no me hubiera sentido ni la mitad de feliz.



© Pricilla Du Perez on Unsplash

Porque cuando tienes una buena tribu de amigas puedes comentarles cualquier inquietud y te entienden, y te animan. Y cuando estamos zambullidas en plena maternidad, tener gente así cerca, que te apoye, que no te juzgue, que ría contigo y te entienda, es básico.

Yo nunca había necesitado tanta mujer cerca como desde que me quedé embarazada. A partir de entonces me rodeé de mujeres increíbles con quienes vivir mi maternidad ha sido un auténtico placer. ¡Lo que te ríes con buenas amigas...! ¿Y con amigos? Pues también, pero en mi caso necesitaba mucha energía femenina, mucho compartir desde la vivencia que ellas también conocían: gestar, parir, criar, amamantar... Ah, y hablar de sexo con ellas es lo más. Creo que no hay ninguna tribu de madres-amigas en que no se hable de estos temas ¡y lo que ayuda! Porque te ríes, te relajas, te desahogas y esto es justo lo que necesitamos a menudo: reír, relajarnos, desahogarnos.

#### 14. INFÓRMATE

**Soy periodista y a lo mejor es deformación profesional pero para mi, la información es vital.**

Es poder, es tener más herramientas para poder tomar decisiones. Es poder tener una idea de algo que a lo mejor hace nada ni siquiera conocíamos. La información te hace menos vulnerable y, por supuesto, hará que no te cuelen gato por liebre. Infórmate bien siempre ante cualquier tema de tu maternidad: embarazo, parto, lactancia, crianza, cómo son los niños, etc.

Tendrás más argumentos cuando alguien te critique, te sentirás más segura, podrás decidir con más propiedad, etc. No lo olvides: la información es básica y hoy en día, en el siglo XXI, no podemos permitirnos el estar des-informados!

#### 15. NO TENGAS PRISA

**Ten paciencia y no tengas prisa. De recuperar tu vida como era antes, de tener tiempo para la pareja, de que tu hijo haga noséqué, de tener el cuerpo de antes... Todo tiene sus tempos, su ritmo...**

Cuánto más impaciente te sientas y estés con determinado tema, más cuesta arriba se te va a hacer y más te costará de pasar. No vale la pena. Volverá la tranquilidad, volverá el tiempo de pareja, tu hijo caminará cuando esté preparado, y dejará el pañal cuando esté lo suficientemente maduro para ello...

Respira y disfruta del camino, no se trata sólo de llegar a puerto.

## 16. OJO CON EL CONTROL

**A veces tenemos tanto afán de controlarlo todo que nos desbordamos cuando nos damos cuenta que esto no es posible.**

No lo es porque tener hijos se trata de tener a nuestro lado otras personas, con sus vidas, con sus tiempos y necesidades. Y no podemos controlar a los demás, ¡por suerte! O sea que lo mejor es que nos lo metamos en la cabeza: la vida se escapa a nuestro control y debemos aprender a fluir en ella. Los niños no dormirán la siesta cuando a nosotros nos venga bien sino cuando tengan sueño y cuanto más queramos controlar el hecho que se duerman ¡ahora!, menos se van a dormir porque nos van a notar tan atacadas, que cualquiera se relaja ;) Aprendamos a vivir en el “no control”. La vida puede ser también bonita con la improvisación, con el des-control... ;)



© Michal Parzuchowski on Unsplash

## 17. NUESTRO HIJO NO ES NOSOTRAS

**Otra obviedad pero que me parece importantísimo tener en cuenta porque lo tengamos muy presente y no pretendamos vivir nuestra vida a través de ellos.**

Si fui de colonias con el colegio y me lo pasaba fatal, no quiere decir que a mi hijo tenga que pasarle lo mismo. Si a mi me encantaba bailar no quiere decir que mi hijo tenga que ser también un gran bailarín. Ellos son ellos y no nosotras. Tengámoslo siempre presente.

| Su vida es suya. Podemos acompañarles, ayudarles,...  
pero no podremos vivir su vida ni hemos de hacerlo.

## 18. REPÍTETE EL MANTRA: “YO SOY LA ADULTA”

**En momentos de colapso, en momentos de nerviosismo puro, cuando tus hijos te agoten la paciencia, cuando hayan hecho algo que no querías que hicieran, cuando sus emociones (rabia, tristeza, miedo) se los lleven... repítete “yo soy la adulta, yo soy la mayor”.**

Porque a veces, sin querer y con la mejor de las intenciones actuamos más como si fuéramos nosotros los niños que no como los adultos y padres suyos que somos. No podemos situarnos a su nivel en este sentido. No podemos ser un niño más del patio de su cole diciendo “¡tu más!”. Tenemos que ocupar nuestro lugar de adultos, de padres, y recordarnos que nosotros tenemos más experiencia, más herramientas, más recursos... actuemos en consecuencia. El otro día una madre que está en mis talleres de gestión de emociones me dijo que repetirse esta frase ha supuesto, en su vida con sus hijos, un antes y un después. Espero que a ti también te sirva.

### 19. MÍRALE LAS MANOS

Cuando tu enfado con tu hijo esté a punto de estallar, cuando creas que no puedes más y que se te está a punto de acabar la paciencia, cuando te vengan ganas de gritar, pegar o tirar cosas al suelo... Para un momento, respira, y mírale las manos. No digas nada, sólo mírale las manos y observa lo pequeñas que son. Como su cuerpo, su cerebro, su experiencia, su maduración... es pequeño. Mírale las manos o esa parte de su cuerpo que más te conmueva y conéctate a lo que os une: el amor. El vínculo. Ese lazo invisible que os une más allá del espacio y el tiempo. Si quieres saber a lo que me refiero, no te pierdas este video: [“RESPIRA”](#)



© Anna Kolosyuk on Unsplash

### 20. CONFÍA

**En la vida, en ti, en tu hijo, en vuestra unión. Cuando te atrape el miedo, la preocupación, la angustia... confía.**

La confianza es algo que a veces nos cuesta de practicar porque no la hemos experimentado demasiado a lo largo de nuestra vida, al contrario. Quizás nos han llenado la cabeza de desconfianza, y ahora, de adultos, nos cuesta integrar

profundamente que podemos confiar en la vida, en nosotros mismos y en nuestros hijos. Confía en que tu hijo va a salir adelante. Confía en que un día sabrá dormir del tirón. Confía en que un día sabrá comer en la mesa sin levantarse mil veces, o comportarse como sus primos más mayores, o que sabrá valerse por sí mismo. Confía en él. Él necesita sentir que confías en él. Porque si las personas a quien más amas no confían en ti, tu haces lo mismo y desconfías de ti. Te mina la autoestima.

Si quieres tener un hijo que confíe en sus capacidades, en sus aptitudes, en sí mismo y se sienta seguro, capaz... confía en él. Transmítele confianza en su persona a todos los niveles. Confía en lo que te digo ;) y si no te lo crees, prueba: ¿qué puedes perder?

## 21. PONLE SENTIDO DEL HUMOR

**El sentido del humor es un imprescindible para mí en mi vida con hijas, sin duda.**

Y eso es lo que quiero transmitir en todo lo que hago: si reímos todo es más llevadero. Tener hijos a veces es de lo más complicado y te lleva a lugares que parecen la montaña más alta a escalar.

Pero con sentido del humor y risas, todo, absolutamente todo es mucho más fácil



© Thiago Cerqueira on Unsplash

## 22. PONLE SENTIDO COMÚN

**Ese gran olvidado, a veces. ¿Dónde ha quedado el sentido común en la maternidad/paternidad?**

A menudo las cosas no son tan difíciles. Basta con ponerle un poquito de sentido común. ¿En qué? Pues en todo. Que a veces parece que el sentido común funciona para todo menos para cuando eres madre/padre y no es así. Tiene que ser nuestro gran aliado.

### 23. BUSCA AYUDA PROFESIONAL

**En caso de que las sombras sean mucho mayores que la luz, en caso de que sientas que no te dejan criar en paz, que te tiñen de gris el momento presente, busca ayuda.**

No esperes más, no hace falta sufrir más. Busca ayuda profesional que te pueda echar un cable en estos momentos, donde puedas sentirte acompañada, escuchada, tenida en cuenta y guiada, si lo necesitas, para salir del oscuro túnel. Te irá bien encontrar un espacio donde poder verter lo que te pasa y donde te puedan echar una mano. No hace falta hacerlo todo sola, no es necesario. En la maternidad nunca tendríamos que estar solas, más que cuando lo deseamos de verdad.

### 24. RESPETA A TU HIJO

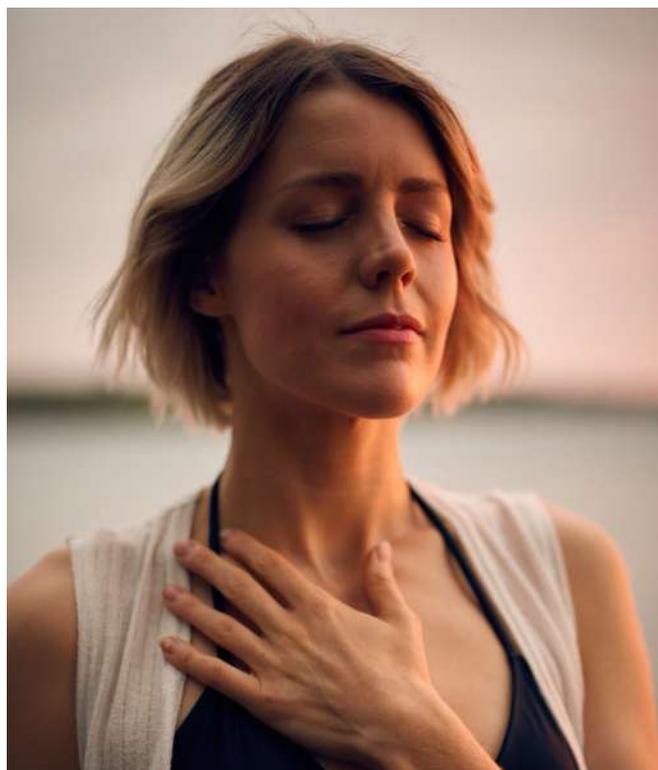
**Antes te he hablado del respeto hacia ti misma y ahora te hablo de lo que para mi es de las cosas más importantes y que más a menudo se pasan por alto en referencia a los niños: Respeta a tu hijo siempre y en todo momento.**

Es pequeño, sí. Pero que sea pequeño y que muchas cosas no las sepa o no las entienda, no significa que no merezca todo el respeto del mundo, igual que tú. Respeta su cuerpo, sus sentimientos, sus emociones, sus inquietudes, sus preguntas, sus palabras... respétale desde lo más profundo de ti. Si le respetas, la crianza será muchísimo más fácil porque sentirá que le tienes en cuenta, que te importa, que le escuchas y se sentirá amado. El camino se allanará. Y si le respetas estarás sembrando algo todavía más importante: integrará que merece ser respetado y cuando alguien llegue a su vida y no le respete podrá decir ¡NO, ASÍ, NO! y se hará respetar, se hará valer. Y esto es fundamental.

Conseguir que nuestros hijos se respeten y se hagan respetar se consigue respetándolos desde lo más profundo de nuestro ser. Y puede parecer fácil pero a ratos no lo es y a veces sin querer, les faltamos al respeto con las palabras, con los gestos, con las miradas... Respeta a tu hijo, que sea tu lema.

### 25. RESPIRA

**Te habrás dado cuenta que en esta guía aparece esta palabra en más de una ocasión. ¿Por qué? Pues porque es esencial. Respirar significa parar, escucharse, centrarse... y desde aquí puedo lidiar con todo.**



© Darius Bashar on Unsplash

Eso que hacemos constantemente sin reparar en ello, eso que hacemos desde que nacimos pero que nadie nos ha enseñado a hacer bien de verdad. Eso que se llama respirar es básico en la maternidad/paternidad. Porque en muchas ocasiones tus hijos te llevarán hasta lugares emocionales que ni conocías y necesitas poder respirar y centrarte para gestionar esos momentos en que, si no lo haces, puedes perder los papeles y decir o hacer cosas de las que te arrepientas después.

Respira y no sólo cuando ese momento haya pasado. Respira antes y durante, de manera consciente y precisa. Respira. Aprende sobre tu respiración, sobre cómo lo haces. Pon consciencia en ello y verás como tu vida va ampliando sus matices y su vibración.

## 26. ESTÁS AQUÍ

**iClaro que lo sabes, pero no es suficiente! Hay que ser consciente de que estás aquí, ahora. De que estáis juntos, aquí y ahora.**

Podría escribir líneas teóricas sobre vivir el presente, pero no te hace falta leerlo, ¿y sabes por qué? Porque tienes a un maestro en casa. Sí, tu hijo/a es tu maestro en este tema. Olvida los libros. Los niños saben vivir el presente y no tienen que repetirse “*estoy aquí*”, porque lo viven. Experimentan la vivencia del presente a cada minuto. Lo que les cuesta es anticiparse o situarse en el pasado, en lo que ha pasado hace un rato o hace un tiempo. Pero el presente, lo dominan al dedillo. Cópialo. Imítalo. Intenta hacer aquello que él sabe hacer tan bien. ¿Cómo? Cuando estés hablando con él, escúchale sin interrumpirle. Ten las orejas y la mente abierta. Vacíala de tus cosas un segundo y atiéndele. Necesita que le escuches a este nivel, profundamente presente.

Es importante que te des cuenta que este momento, este que estás viviendo ahora con él, no se va a repetir. Van a venir otros distintos, pero este ya no va a estar. Es importante que sientas que tal y como es AHORA tu hijo no va a volver a serlo nunca más. No desperdicies este tiempo, no lo desaproveches. Intenta, poco a poco, darte cuenta de que estás aquí. Repítetelo “*Estoy aquí, ahora, contigo*” y cuando tu hijo vaya creciendo y vaya perdiendo la sensación de presente y veas que cada vez está más en el mañana o en el ayer, párale y dile “*Ahora estamos aquí. Lo otro ya llegará pero ahora estamos aquí*”.

## 27. DEMUÉSTRALE QUE LE AMAS

**No es suficiente con decírselo. Demuéstraselo.**

Lo expliqué en [este post](#). No des por supuesto que lo sabe. Demuéstraselo con tus actos, con tu escucha activa, con tu respeto. Que sepa que aceptas su esencia, que le aceptas sin reparos, sin peros. Que note que tu amor por él/ella no

es condicional, que no depende de si se porta bien o no, de si hace lo que tú consideras que tiene que hacer o no. Para mi esto es básico si queremos que la crianza de nuestro hijo sea feliz.

¿Hay algo más feliz que sentirse amado simplemente por existir? ¿Que saberse merecedor de amor profundo e incondicional?

A veces no hace falta decir mil veces *“te quiero”*, y sí *“me encanta ser tu madre”*, *“soy feliz de que seas mi hijo”*, *“tu sonrisa me llena el corazón”*, *“me gustas tal y como eres y te amo”*.

## 28. ACEPTA

**Acepta el momento. Acepta el momento que atraviesa tu hijo, acepta su nivel de maduración, acepta su dependencia o independencia, acepta su camino, acepta sus dificultades...**

Sí, a veces hay situaciones difíciles, lo sé, y nos sale el enfado y lo último que queremos es aceptar nada. Pero rabiando y dando la espalda a lo que está pasando de verdad ahora, no solucionaremos nada. La aceptación del presente nos ayuda a conectarnos de verdad con nosotros mismos y nuestros hijos y esto hace la diferencia. Y a veces sólo basta aceptar para que todo cambie. Si tu hijo es tímido y eso te causa angustia, repite *“Acepto que mi hijo es tímido”*, *“Acepto que mi hijo se mueva”*, *“Acepto que mi hija se enfade”*, *“Acepto que mi hija me desafíe”*, *“Acepto que mi hijo quiera gustar a los demás”*... La aceptación de nuestros hijos profundamente tiene que ver también y en gran medida, con la aceptación que tenemos de nosotros mismos. Necesitamos aceptarnos para poder aceptar a los demás.



© Gabriel Baranski on Unsplash

## 29. CONFÍA EN TU INSTINTO

**Sí, eso que a veces tenemos tan olvidado, eso que no sabemos si es real o si son imaginaciones nuestras... Confía en eso. Se llama instinto y lo tienes.**

Lo tuvo tu madre, y tu abuela, y tu bisabuela y todas las mujeres que te precedieron. Confía en él. Cuando dudes, cuando te hagan dudar, cuando no sepas si

estás en el camino correcto... para un momento y escucha qué te dice tu instinto, qué te dice esa voz interior que sólo tú escuchas en este momento. Tu instinto de madre te guiará. Confía en él. Casi estoy segura que no te vas a equivocar.

### 30. OLVIDA EL PODER

**Criar no es una cuestión de poder, aunque a ratos pueda parecerlo, cuando discutimos con los hijos y entramos en esos estira-afloja interminables.**

No es una cuestión de poder, a pesar de que todos nos dicen que nos va a tomar el pelo y va a tener el poder sobre nosotros. Para mi criar no tiene nada que ver con eso. No estamos en lucha. Nuestros hijos no son nuestros rivales. Es justamente lo contrario.

Estamos, los dos, aprendiendo juntos, caminando juntos.  
La autoridad se gana, no se impone

Tenemos que querer que confíen en nuestra palabra, en nuestro consejo, porque nos dan autoridad, porque nos la hemos ganado ayudándoles cuando lo necesitaban, escuchándoles, dándoles herramientas para salir de sus conflictos, amándoles siempre y en todo momento, apoyándoles, confiando en ellos y sobretodo, respetándoles. Imagínate una tribu: se respeta a los ancianos porque se han ganado que los tengan en cuenta: por su experiencia, por su respeto por los demás, por su sabiduría y su buen hacer. No creas que imponiendo la autoridad, el “*aquí mando yo*”, la crianza va a ser más fácil. No es así.

Nadie quiere que le traten así... ¿o te gustan los jefes autoritarios? ¿Con quien querrías trabajar? ¿Con los que no predicán con el ejemplo y sólo ordenan y mandan sin empatía, sin respeto, sin escuchar...? ¿o con los que son los primeros de ponerse a trabajar, saben qué potencialidades tienes y las hacen brillar, te tienen en cuenta, te escuchan y empatizan con tu situación o momento? Pregúntate entonces qué madre/padre quieres ser.

¿Sabes qué me sirve a mi a menudo? Pensar en qué será importante para mi cuando tenga 80 años. Pensar esas cosas me re-sitúa en la vida. Porque creo que no me arrepentiré del tiempo pasado con ellas, de haberlas abrazado, haberlas atendido, haberlas acompañado en sus noches en vela, en sus miedos, en sus rabietas... Pensar ¿Esto será importante cuando tenga 80 años? y si la respuesta es no, sé que puedo relajarme y ampliar la perspectiva.

A nuestros hijos sólo los criaremos una vez.  
Crecerán y la vida no nos dará otra oportunidad para volver a hacerlo

No volverán a empequeñecery no podremos volver a mecerlos para dormirlos. Por lo tanto, tomemos consciencia del momento presente, de lo valioso que es, e intentemos aprovecharlo al máximo porque si en algo sí coincide todo el mundo es en que este tiempo pasa muy deprisa.

Deseo de todo corazón que esta guía que te regalo te ayude y puedas leerla cuando necesites para centrarte otra vez en este camino maravilloso y a ratos difícil que es el de criar a los hijos.

**Y ya sabes... estoy a sólo un click ;)**

## MIS PUBLICACIONES

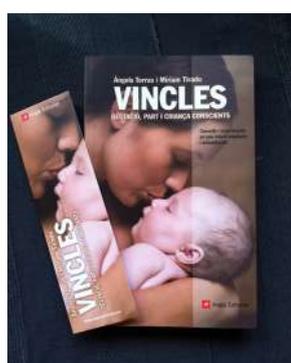
Encontrarás muchísima más información y apoyo en mis libros y cuentos



### Maternidad a flor de piel

Editado por Grijalbo  
[En castellano.](#)

Dirigido a mujeres que quieran ser mamás, que quieran informarse sobre la maternidad y a mamás de niños de 0 a 6 años.



### Vincles. Gestació, part y criança conscients

Editado por Angle  
[En catalán](#)

Dirigido tanto que quieren ser madres algún día como a mamás que ya están embarazada.



### Tengo un volcán

Editado por Carambuco Ediciones (castellano)  
Editado por El Cep i la Nansa (Catalán)

[Version en castellano](#)  
[Versión en catalán](#)

Ilustrado por Joan Turu.

El cuento para saber qué hacer con la rabia, dirigido a niños a partir de 2 años, y adultos hasta 99 ;)



### La fiesTETA

Editado por Carambuco Ediciones (castellano)  
Editado por El Cep i la Nansa (catalán)

[Versión en castellano](#)  
[Versión en catalán](#)

Ilustrado por Joan Turu.

El cuento para celebrar y despedir la lactancia materna, dirigido a niños a partir de los 2 años.



Te deseo una crianza feliz, una maternidad/paternidad llena de gozo y de aprendizaje, que te transforme y te empodere para siempre.

Puedes contactar conmigo en [info@miriamtirado.com](mailto:info@miriamtirado.com)



¡Sígueme!

