

Trampas de pensamiento en la crianza

Criar cansa y la mente cae en trampas. Lee cada fila, reconoce las que te suenan y quédate con la idea más equilibrada. Todos caemos en estas; notarlas ya ayuda.

Trampa de pensamiento	Cómo suena en la crianza	Una idea más equilibrada
Todo o nada	O soy un padre perfecto o soy un desastre.	Tengo días buenos y días difíciles, como todos.
Generalizar	Siempre se porta mal, nunca me hace caso.	Hoy costó, y ayer hubo momentos buenos.
Filtro mental	Solo veo lo que hago mal como madre o padre.	También hay muchas cosas que estoy haciendo bien.
Leer la mente	Mi hijo hace esto para molestarme.	Quizá necesita descanso o está probando un límite.
Adivinar el futuro	Si hoy no come verduras, se va a enfermar.	Una comida no define su salud. Esto lleva tiempo.
Catastrofizar	Este berrinche significa que algo anda muy mal.	Los berrinches son parte normal de crecer.
Razonamiento emocional	Me siento culpable, entonces algo hice mal.	La culpa no siempre es prueba de un error.
Los debería	Un buen padre nunca debería perder la paciencia.	Perder la paciencia a veces es humano; puedo repararlo.
Etiquetar	Es un niño difícil.	Tuvo una conducta difícil en un momento difícil.
Personalizar	Si llora, es culpa mía.	Los niños lloran por muchas razones que no controlo.

Elige una trampa que repitas y practica su versión equilibrada esta semana.

