



# Comunidad Crianza Salvaje



## Día 3 - Cerebro parental y cambios con la maternidad/paternidad

Este documento reúne los puntos clave del LIVE de hoy para que puedas leerlos antes, reflexionar y llegar con tus preguntas.

### 1. El cerebro parental se transforma

El embarazo y la maternidad producen transformaciones cerebrales profundas, comparables a la adolescencia. Este proceso, conocido como matrescencia, implica una reconfiguración de la identidad, percepción y funcionamiento mental. No es debilidad, es neuroplasticidad al servicio del cuidado.

### 2. Aumenta la empatía, la atención al llanto y la vigilancia

Las áreas cerebrales relacionadas con la empatía, la memoria emocional y la alerta se intensifican. Esto te permite reconocer el llanto de tu bebé instantáneamente, estar en alerta constante y desarrollar una sensibilidad emocional más alta. Es biología adaptativa, no hipersensibilidad irracional.

### 3. Se activa el “cerebro mamífero”: es instinto, no exageración

El sistema límbico se activa profundamente. Esto refuerza el vínculo, la protección y la vigilancia. Estás funcionando desde una zona primitiva y poderosa del cerebro, como lo hacen todas las madres mamíferas. Es natural que sientas más intensidad emocional: estás diseñada para proteger.

### 4. Esto también pasa en papás emocionalmente conectados

Los estudios muestran que los padres que se involucran emocionalmente con sus bebés también experimentan cambios cerebrales. La clave está en el contacto, la empatía y la implicación. El vínculo transforma a ambos, no solo a las madres.

💬 **Pregunta guía para el LIVE:** ¿En qué momento sentiste que tu mente ya no funcionaba igual desde que nació tu bebé? ¿Lo viste como una pérdida o como una transformación?

## **Ejercicios** KoalaFLOW para integrar el LIVE en tu día a día

### 1. Registro diario de emociones

 Al final del día, anota en una libreta o en tu celular:

- ¿Cómo te sentiste hoy emocionalmente? (Ej. frustrada, alegre, ansiosa)
- ¿En qué momento del día sentiste más estrés o desborde?
- ¿Qué desencadenó esa emoción?
- ¿Qué hiciste para regularte o calmarte?
- ¿Qué te funcionó y qué no te funcionó?

### 2. Diario de conexión con tu bebé

 Durante el día, toma nota de un momento en el que:

- Sentiste conexión profunda con tu hijo/a.
- Reaccionaste desde el instinto sin pensarlo mucho.
- Percibiste su necesidad sin que te la expresara.

Anota lo que ocurrió, cómo lo viviste tú y cómo reaccionó tu bebé.

### 3. Escaneo corporal consciente (2 minutos)

 Una vez al día, haz una pausa de 2 minutos. Siéntate cómoda y haz lo siguiente:

- Cierra los ojos.
- Lleva tu atención a los pies y sube lentamente recorriendo tu cuerpo con tu mente.
- Observa si hay tensiones, dolores o zonas en calma.
- Respira profundo 3 veces, suelta el cuerpo al exhalar.
- Abre los ojos y pregúntate: ¿Qué necesito hoy para estar un poco mejor?

### 4. Reflejo Koala: el poder de observar sin juicio

 Hoy intenta observarte a ti misma como si fueras tu mejor amiga.

- ¿Qué pensamientos tuviste cuando algo salió mal?

- ¿Te hablaste con dureza o con amabilidad?

- ¿Qué te dirías si fueras tu mejor amiga en ese momento?

Anota esa frase y repítela cada vez que te juzgues en automático.