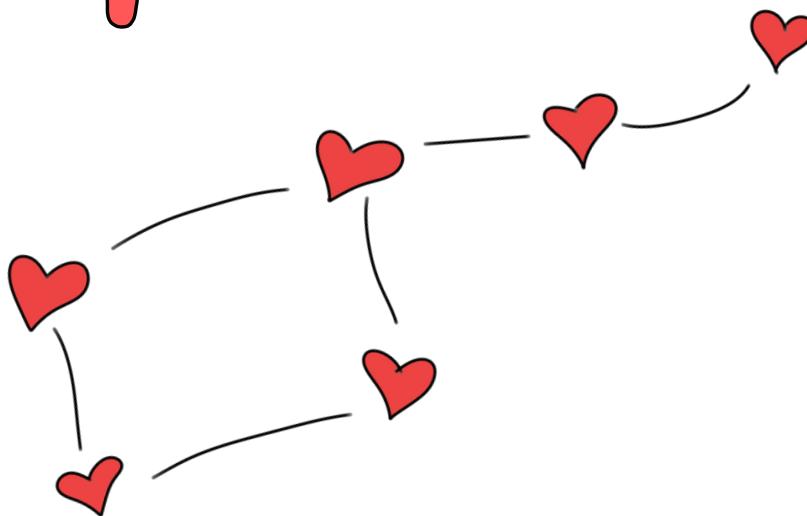


5+

Guía de actividades para crear hábitos de  
conexión y empatía

# En familia



Marcela Zafra P  
Sebas and Oli

Prólogo de  
Manuela Molina  
Mindheart

María L. Padrón H  
Mamífera™

momentos que unen desde el



Corazón.

# Prólogo

La crianza es el camino de transformación personal más poderoso que puede emprender un ser humano. No solo porque posiciona al individuo en la compleja tarea de sostener y moldear la vida de otro ser más vulnerable, sino sobre todo porque le obliga a enfrentar su propia herida: la herida de abandono.

La verdad es: los niños y niñas son maestros que nos invitan a actualizarnos para ser nuestra mejor versión. Nos confrontan con los lugares donde somos impacientes, obstinados, autoritarios, incoherentes. Nos obligan a revivir los escenarios dolorosos que tuvimos en la propia infancia y la emoción que nos acompañaba: la soledad.

Hoy tenemos la oportunidad de cambiar la historia y convertirnos en los adultos que necesitábamos cuando éramos niños. Hoy podemos decidir ser esos cuidadores conscientes que conectan desde el corazón. Hoy podemos ser esos cuidadores intencionales que fomentan habilidades sociales en el día a día. Hoy podemos ser esos cuidadores sintonizados que expresan el amor en voz alta.

“En familia” es la brújula que nos invita a pasar de la intención a la acción y recrear esos momentos de cercanía en el día a día. Marcela y María Lucía, desde su experiencia como mamás, han recopilado ejercicios y dinámicas que nos invitan a hacer de la conexión una práctica diaria.

Gracias mamá y papá valiente, por hacer de tus manos remanso, de tu voz conexión y de tu hogar refugio.

Manuela Molina  
Mindheart™