



MERACI
2026



MERACI
MANOS EN RED AL CUIDADO DE
LA INFANCIA

TALLER
CRIANZA RESPETUOSA DE
0 A 12 AÑOS

www.meracicrianza.com



02. ...

PRESENTACIÓN

Los primeros años de vida no se repiten.

Y conforme tus hij@s crecen, sus emociones, necesidades y desafíos se vuelven más complejos.

Desde los berrinches hasta los portazos, todo tiene una raíz emocional. Y tú puedes aprender a acompañarla.

Este taller es para ti si estás buscando educar desde la calma, la conciencia y el respeto, usando herramientas respaldadas por la neurociencia, la educación emocional y la disciplina positiva.

No necesitas tener todo resuelto.

Solo necesitas las ganas de hacerlo diferente.

En este espacio aprenderás a:

- ✓ Acompañar los momentos difíciles sin perder el control
- ✓ Fortalecer la seguridad emocional y la autoestima de tu hij@
- ✓ Promover su autonomía sin dejar de poner límites
- ✓ Desarrollar una comunicación efectiva.
- ✓ Entender cómo tus propias heridas influyen en tu estilo de crianza.
- ✓ Construir una relación de conexión profunda con tu hij@

Tu inscripción incluye:

- ✓ Guía impresa con ejercicios prácticos
- ✓ Actividades introspectivas y grupales
- ✓ Plantillas y herramientas para aplicar en casa según la edad
- ✓ Acceso a grupo de seguimiento en WhatsApp (opcional)

Duración y formato:

-  6 sesiones presenciales u online de 2 horas cada una
-  Dirigido a madres, padres y cuidadores de niñ@s de 0 a 12 años
-  Sede presencial: Puebla, Puebla (también disponible modalidad online)
-  Modalidad práctica, emocional y basada en evidencia científica

Inversión:

-  Presencial \$1,400 por persona o \$2,200 por pareja
-  Online \$1,100 por persona o \$1,800 por pareja
-  Cupo limitado a 10 personas por grupo



OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el taller, las y los participantes comprenderán y aplicarán principios clave del desarrollo infantil —desde la primera infancia hasta la niñez media (0 a 12 años)— incluyendo etapas evolutivas, comportamiento, necesidades emocionales y fundamentos de neurociencia.

Desarrollarán herramientas prácticas para gestionar su propia frustración y modelar la autorregulación emocional en sus hijas e hijos, utilizando técnicas como la respiración consciente, el autoconocimiento y la comunicación afectiva.

Finalmente, identificarán y transformarán heridas emocionales y patrones heredados de su historia personal, fortaleciendo vínculos más amorosos, seguros y conscientes con las niñas y niños bajo su cuidado, según la etapa que estén viviendo.



Cognitivo



Psicomotor



Afectivo

04. ...

TEMARIO

1

INTRODUCCIÓN, ESTILOS DE
CRIANZA Y
AUTOCONOCIMIENTO

2

ENTENDIENDO EL
DESARROLLO INFANTIL
DESDE LA NEUROCIENCIA

3

PATRONES DE CRIANZA
HEREDADOS

4

REGULACIÓN EMOCIONAL:
CÓMO CALMARTE TÚ PARA
ACOMPañAR MEJOR

5

LÍMITES CON AMOR:
FIRMEZA SIN GRITOS

6

COMUNICACIÓN EMPÁTICA Y
CIERRE



...

1

INTRODUCCIÓN, ESTILOS DE CRIANZA Y AUTOCONOCIMIENTO

- **Objetivo:**

Las y los participantes identificarán los principios de la crianza respetuosa y reflexionarán sobre su propio estilo de crianza, reconociendo cómo sus vivencias personales y su historia familiar influyen en su forma de educar, con el fin de iniciar un proceso de crianza consciente y autoconocimiento.

- **Subtemas:**

- Qué es y qué no es la crianza respetuosa?
- Estilos parentales y su impacto neuroemocional
- Influencia del entorno en el desarrollo cerebral
- El rol del adulto como guía emocional
- Autoconocimiento y reflexión sobre la infancia personal



Introduction

2

ENTENDIENDO EL DESARROLLO INFANTIL DESDE LA NEUROCIENCIA

- **Objetivo:**

Comprenderán las principales etapas del desarrollo cerebral y emocional en niñas y niños de 0 a 12 años, así como las necesidades detrás de las conductas desafiantes, para poder responder desde la empatía y el acompañamiento en lugar del castigo o el control.

- **Subtemas:**

- Etapas del desarrollo cerebral (0 a 6 y 6 a 12 años)
- Cerebro reactivo vs. cerebro receptivo
- Necesidades detrás de las conductas “difíciles”
- El papel del apego en el comportamiento
- Co-regulación emocional y vínculo seguro



3

PATRONES DE CRIANZA HEREDADOS

- **Objetivo:**

Reconocerán los patrones de crianza heredados y las heridas de la infancia que siguen activas en su vida adulta, con el fin de transformarlas en recursos de conciencia, autocompasión y mejora de la relación con sus hij@s.

- **Subtemas:**

- Estilos de apego y su impacto en la crianza
- Memorias implícitas y reacciones automáticas
- Heridas de infancia y su proyección en nuestros hijos
- Sanar para no repetir: de la culpa a la consciencia
- Autocompasión, perdón y transformación



4

REGULACIÓN EMOCIONAL: CÓMO CALMARTE TÚ PARA ACOMPañAR MEJOR

- **Objetivo:**

Desarrollarán habilidades de autorregulación emocional y herramientas prácticas para manejar el estrés y la frustración en situaciones cotidianas de la crianza, entendiendo el impacto del modelado emocional en el desarrollo de sus hij@s.

- **Subtemas:**

- Neurobiología del estrés en adultos y niños
- Mindfulness, pausa consciente y respiración
- Modelado emocional y neuronas espejo
- Estrategias para responder y no reaccionar
- Ejercicios para aplicar en casa y en crisis



5

LÍMITES CON AMOR: FIRMEZA SIN GRITOS

- **Objetivo:**

Aplicarán estrategias para establecer límites claros, firmes y amorosos según la edad del niñ@, diferenciando entre disciplina respetuosa y castigo, con el objetivo de fortalecer el vínculo y fomentar la autonomía sin perder la autoridad.

- **Subtemas:**

- Por qué los niños necesitan límites
- Tipos de límites: inquebrantables, flexibles, negociables
- Diferencias entre control punitivo y límites respetuosos
- Consecuencias lógicas vs. castigos
- Técnicas para mantener la calma al poner límites



6

COMUNICACIÓN EMPÁTICA Y CIERRE

- **Objetivo:**

Pondrán en práctica herramientas de comunicación empática y validación emocional que promuevan el diálogo, la resolución de conflictos y la conexión profunda con sus hij@s, cerrando el proceso con un plan de acción y compromiso hacia una crianza más consciente.

- **Subtemas:**

- Comunicación no violenta con niñas y niños
- Validación emocional y cómo acompañar berrinches
- Resolución de conflictos familiares sin dañar el vínculo
- Fomentar la autonomía y la autoestima
- Plan de acción consciente y ceremonia de cierre



11. ...



CONCLUSIÓN

Este taller no es solo una guía para acompañar a tus hij@s.

Es una oportunidad para transformar la forma en que vives la crianza, desde un lugar más consciente, respetuoso y amoroso.

Aquí no solo aprenderás estrategias respaldadas por la ciencia.

También sanarás, reflexionarás y crecerás como madre, padre o cuidador.

Porque criar con respeto no significa hacerlo perfecto, significa hacerlo presente. Y eso lo cambia todo.

Gracias por darte este espacio.

Nos encantará acompañarte en este camino.



ESTUDIÉ CRIMINOLOGÍA Y ESTA ES MI FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- **CERTIFICACIÓN CONOCER EC0366:** DESARROLLO DE CURSOS DE FORMACIÓN EN LÍNEA (ICEMÉXICO, 2025)
- **CAPACITADOR EXPERTO.** Impartido noviembre 2024. Duración de 26 horas. Impartida por ICEMÉXICO
- **CRIANZA RESPETUOSA.** Impartido del 20 al 31 de marzo 2023 con duración de 10 horas. Impartida en el Campus Virtual del SNDIF.
- **LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.** Impartido del 06 al 17 de marzo 2023 duración de 20 horas. Impartida en el Campus Virtual del SNDIF
- **DERECHOS HUMANOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.** 9 de marzo de 2023 Impartida por Comisión de Derechos Humanos del estado de Puebla.
- **TRABAJO INFANTIL.** 8 de marzo de 2023 Impartida por Comisión de Derechos Humanos del estado de Puebla.
- **TRANSFORMANDO CONFLICTOS.** Impartida por fundación Carlos Slim, Ciudad de México a 27 de junio de 2018 con una duración de 15 horas
- **FORO DE COORDINACIÓN INTERESTATAL EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA Y PROCURACIÓN DE JUSTICIA PARA EL COMBATE AL ROBO DE VEHÍCULOS Y AUTOPARTES.** Impartida por la SEGOB y el Consejo Estatal Coordinación del Sistema Nacional de Seguridad Pública. En Puebla, Puebla de diciembre del 2017.
- **CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE PREVENCIÓN SOCIAL DE LA VIOLENCIA Y LA DELINCUENCIA.** Impartida por SEGOB y el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, así como de la Secretaría General de Gobierno del estado, y el Consejo Estatal Coordinación del Sistema Nacional de Seguridad Pública. En Puebla, Puebla los días 7 y 8 de diciembre del 2017.
- **SEMANA DE LA CRIMINOLOGÍA.** Impartida en Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Febrero 2015 ELABORACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS. . Impartida en Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Febrero 2015
- **CONFERENCIA; CRIMINOLOGÍA, CRIMINALISTICA Y DERECHO “RELACIONES SIN RELACIÓN** Impartida en la Universidad Mesoamericana, H.Puebla de Z., a 28 de Febrero del 2013.
- **CURSO INTERNACIONAL; LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN Y LA SALUD MENTAL.** Impartida en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñoz, México, D.F. del 30 de Julio al 1o de Agosto de 2012, con una duración de 20 horas.
- **V CONGRESO DE POLÍTICA CRIMINAL Y PREVENCIÓN DEL DELITO.** Impartido por la Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Guanajuato, a través de la Dirección General de Política Criminal y Prevención del Delito. Guanajuato, Gto., del 29 de Septiembre al 30 de Septiembre, con una duración de 14 horas año 2011.
- **1RA. JORNADA DE JURISPRUDENCIA Y TECNOLOGÍA.** Impartida en el Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A.C. H.Puebla de Z., a 14 de Abril de 2011.
- **TALLER DE INGENIO DE PALABRAS.** Impartida en Profética Casa de la Lectura. H. Puebla de Z., Febrero de 2005, con duración de 20 horas.

BIBLIOGRAFIA



- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Alba Editorial.
- Gerhardt, S. (2004). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain. Routledge.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books.
- Harvard Center on the Developing Child. (2017). Toxic Stress and Brain Development.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo. Editorial Alba.
- Nelsen, J. (2006). Disciplina positiva. Ediciones Medici.
- Lansbury, J. (2014). No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame. JMLL Press.
- González, C. (2013). Bésame mucho: Cómo criar a tus hijos con amor. Editorial Temas de Hoy.
- Jové, R. (2011). La crianza feliz: Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años. La Esfera de los Libros.
- Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria.
- Levine, P. A. (2009). El trauma y el cuerpo: Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia. Desclée De Brouwer.
- Horno Goicoechea, P. (2019). El poder de la caricia: La importancia del vínculo físico en el desarrollo infantil. Ediciones Morata.
- Horno Goicoechea, P. (2021). Educando en el vínculo: Propuestas para criar desde el respeto y el amor. Ediciones SM.
- Montessori, M. (1967). The Absorbent Mind. Holt, Rinehart and Winston.
- Payne, K. J., & Ross, L. M. (2009). Simplicity Parenting: Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier, and More Secure Kids. Ballantine Books.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Editorial Kairós.
- 📄 Informes y artículos clave
- UNICEF. (2017). La importancia del apego seguro en la primera infancia.
- Baumrind, D. (1967). Current Patterns of Parental Authority. Developmental Psychology, 1(2), 100–103.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early Intervention and the Development of Self-Regulation. Psychoanalytic Inquiry, 22(3), 307–335.