

### 1. The 4 Parenting Styles

Every interaction builds your child's emotional architecture. Experts divide parenting into 4 core types:

- **Authoritarian (High Control, Low Warmth):** "Because I said so." Leads to lower self-esteem or reactive rebellion.
- **Permissive (Low Control, High Warmth):** Rules are absent or inconsistent. Leads to low frustration tolerance.
- **Neglectful (Low Control, Low Warmth):** Emotionally or physically absent. Leads to chronic insecurity.
- **Authoritative/Respetuoso (High Control, High Warmth):** Balanced approach. Firm limits combined with heavy empathy. Leads to high resilience and self-regulation.

### 2. Daily Practical Exercises

#### Exercise A: The 5-Second Pause

When a child acts out, pause for 5 seconds before reacting. Remind yourself: *"Their brain is still developing; my role is to teach, not to avenge."* Baseline yourself down to eye level.

#### Exercise B: Option A vs. Option B

Instead of dictating commands ("Put on your shoes!") or letting them run wild, offer structured autonomy: *"It's time to head out. Do you want to wear your red sneakers or your blue shoes?"*

### 1. Los 4 Estilos de Crianza

Cada interacción moldea la arquitectura emocional de tus hijos. Los expertos dividen la crianza en 4 tipos:

- **Autoritario (Mucho Control, Poco Afecto):** "Se hace porque lo digo yo". Genera baja autoestima o rebeldía extrema.
- **Permisivo (Poco Control, Mucho Afecto):** Normas ausentes o cambiantes. Provoca baja tolerancia a la frustración.
- **Negligente (Poco Control, Poco Afecto):** Ausencia física o emocional. Causa inseguridad crónica y aislamiento.
- **Democrático/Respetuoso (Alto Control, Alto Afecto):** Enfoque equilibrado. Límites firmes con alta empatía. Produce resiliencia y autocontrol.

### 2. Ejercicios Prácticos Diarios

#### Ejercicio A: La Pausa de los 5 Segundos

Cuando tu hijo haga un berrinche, pausa 5 segundos antes de reaccionar. Recuerda: *"Su cerebro está en desarrollo; mi rol es enseñar, no vengar."* Ponte a la altura de sus ojos.

#### Ejercicio B: Opción A u Opción B

En lugar de dar órdenes rígidas ("¡Ponte los zapatos!") o dejarlos sin control, ofrece opciones reguladas: *"Es hora de salir. ¿Prefieres ponerte los tenis rojos o los zapatos azules?"*

## REFLECTIVE PARENTING WORKSHEET / HOJA DE PRÁCTICA CONSCIENTE

**Gold Rule / Regla de Oro:** Children need to know they are deeply loved (warmth), but they also need clear boundaries to feel secure. / Los niños necesitan saber que son amados (afecto), pero también requieren límites claros para sentirse seguros.

### [EN] 1. The Trigger Identification

Recall a recent conflict where you lost patience or over-yielded:

When my child did... I reacted by...

### [ES] 1. Identificación del Detonante

Recuerda un conflicto reciente donde perdiste la paciencia o cediste de más:

Cuando mi hijo hizo... yo reaccioné...

### [EN] 2. Recalibrating to Authoritative / Respetuoso

How can you phrase a clear boundary while showing deep emotional warmth?

"I understand you feel [Emotion], but the rule is [Boundary]. Next time we can..."

### [ES] 2. Recalibrando al Enfoque Respetuoso

¿Cómo puedes expresar un límite claro mostrando calidez afectiva?

"Entiendo que te sientas [Emoción], pero la regla es [Límite]. La próxima vez podemos..."

### [EN] 3. Choice Framework Implementation

Draft two acceptable choices you can offer for a recurring struggle:

Instead of arguing, next time I will ask: "Would you prefer to X or Y?"

### [ES] 3. Implementación de Opciones Controladas

Escribe dos opciones aceptables para un conflicto recurrente de rutina:

En lugar de pelear, la próxima vez preguntaré: "¿Prefieres X o Y?"

### OUR CONSCIOUS PARENTING INTENT / NUESTRO COMPROMISO DE CRIANZA CONSCIENTE