

VOTOS DE AMOR

Conexión, Palabras, Presencia



Pablo Serna



Cada palabra, cada gesto y
cada mirada dejan una
huella.

Pablo Serna



Nota del Autor:

Este ebook es un complemento de "*Votos de Amor: Promesas, Recuerdos y Momentos Inolvidables*", un libro diseñado para fortalecer el vínculo entre padres e hijos a través de palabras, recuerdos y promesas que trascienden el tiempo.

Para profundizar aún más en esta conexión y descubrir la esencia completa de *Votos de Amor*, puedes adquirirlo aquí: ([compra aquí](#)).

Gracias por permitir que estas palabras formen parte de tu conexión con tu hijo(a).

Ser padre es una de las experiencias más profundas de la vida. Es un camino lleno de momentos inolvidables, aprendizajes constantes y, a veces, incertidumbre. No hay manuales perfectos ni respuestas absolutas, pero hay algo que siempre nos guía: **el amor**.

Este libro no pretende dar instrucciones ni fórmulas mágicas sobre la crianza. Más bien, es un recordatorio de lo que realmente importa: la conexión con nuestros hijos, la forma en que los miramos, las palabras que les decimos y el amor que dejamos en sus corazones.

Aquí encontrarás reflexiones sobre la importancia de criar desde el amor y no desde el miedo, sobre el poder que tienen nuestras palabras y sobre cómo la vulnerabilidad nos acerca más a nuestros hijos en lugar de alejarnos. No se trata de ser padres perfectos, sino de ser padres presentes.

Cada página es una invitación a ver la paternidad desde el corazón, a soltar la presión de hacerlo todo bien y a enfocarnos en lo esencial: los momentos, las miradas, el amor incondicional.

Gracias por permitirnos acompañarte en este viaje. Espero que estas palabras resuenen contigo y que encuentres en ellas un espacio de reflexión, conexión y crecimiento.

Con cariño,

— **Pablo**

I. La Dirección del Agua

Regar con conciencia

Bienvenidos y gracias por elegir construir esta etapa de sus vidas de una manera enriquecedora y significativa, tanto para ustedes como para sus hijos.

"Votos de Amor: no es un manual de crianza ni una guía sobre cómo educar a sus hijos. No busca dar instrucciones, sino ser una invitación a conectar más profundamente con ellos.

Mi nombre es Pablo y, aunque no soy padre, escribí este libro desde la perspectiva de un hijo, porque todos hemos sido hijos primero. La relación entre padres e hijos es uno de los lazos más importantes y, muchas veces, también uno de los más desafiantes. Es una relación que construye la base de quienes somos, de cómo vemos el mundo y de cómo aprendemos a relacionarnos con los demás.

Imagina que tú, como padre, eres una **manguera**. Tu hijo, las múltiples plantas que existen a su alrededor: algunas son flores vibrantes, otras son hierbas resistentes, cada una con características únicas. **Y tú decides qué regar.**

Tus acciones son el **agua** que nutre o daña. La fuerza con la que sale esa agua representa tus **valores y emociones**. Si el chorro es demasiado

fuerte o sin dirección, puede herir en lugar de nutrir. Y así, sin darnos cuenta, podemos impactar a nuestros hijos de maneras que podrían marcarlos para toda la vida.

Tal vez en algún momento hemos **lanzado agua sin darnos cuenta de su impacto**. Con **prisa, con enojo, con impaciencia**. A veces, lo hacemos porque creemos que es lo mejor. Queremos que nuestros hijos sean fuertes, que sepan cómo es la vida real, que aprendan a defenderse. Otras veces, simplemente reaccionamos sin pensar, impulsados por el **cansancio, el estrés o nuestras propias heridas del pasado**.

Lo importante es que **siempre tenemos la posibilidad de elegir** hacia dónde dirigir el agua.

El impacto de cada gota

Cada palabra que un padre dice deja una marca en su hijo. Puede ser una **semilla** que florezca con el tiempo o una **espina** que duela con los años.

Hay frases que **nutren**:

- "Confío en ti."
- "Estoy aquí para ti."
- "Me siento orgulloso de ti."

Y hay frases que pueden dejar **heridas**:

- "No sirves para nada."
- "Siempre haces todo mal."
- "Me decepcionas."

No importa cuántas veces le digamos a un niño que es valioso si, al mismo tiempo, **lo regamos con palabras de crítica y rechazo**. Al final, lo que más recordarán no será lo que les enseñaste, sino cómo los hiciste sentir.

Por eso, *Votos de Amor* es un recordatorio de hacia dónde dirigir esa agua. Es una señal que apunta hacia el amor propio, la confianza, la autoestima, la inteligencia emocional, la gratitud y el respeto.

No se trata de ser perfectos

Muchos padres sienten la presión de ser perfectos. Pero la verdad es que no existen padres perfectos. Existen padres presentes. Padres que, en medio de sus aciertos y errores, están dispuestos a aprender, a mejorar y a amar de la mejor manera posible.

No se trata de evitar errores, sino de aprender a repararlos. Si en algún momento lanzaste agua con demasiada presión y lastimaste sin querer, siempre puedes volver a regar con amor, con paciencia, con nuevas palabras y acciones.

El problema no es equivocarse, sino no reconocerlo. Cuando un padre puede decir "Lo siento, me equivoqué", le enseña a su hijo una lección

valiosa: que no necesita ser perfecto para ser amado, que puede cometer errores y seguir siendo valioso.

Un libro que no da instrucciones, sino una brújula

"*Votos de Amor*" no pretende decirte qué hacer ni cómo criar a tu hijo. No hay fórmulas mágicas para la paternidad, porque cada niño es único. Más bien, este libro es una brújula. Una invitación a reflexionar sobre cómo quieres ser recordado por tu hijo, qué tipo de conexión deseas construir con él y qué semillas quieres plantar en su corazón.

Este no es un libro para enseñarles a los niños. Es un libro para recordarle a los padres lo importante que es el amor en la infancia.

Porque la infancia es corta, pero su impacto dura toda la vida.

Así que antes de seguir adelante, te invito a preguntarte:

"Cada acción y palabra que damos a nuestros hijos es como el agua que los nutre. La forma en que los criamos influye en lo que crecerá en ellos."

- *¿Qué quiero regar en mi hijo hoy?*
- *¿Qué valores y emociones riego en mis hijos con mis palabras y acciones diarias?*
- *¿Qué tipo de energía transmito cuando interactúo con ellos? ¿Es calma, amor, impaciencia, enojo?*
- *Si hoy tuviera que elegir conscientemente qué quiero que florezca en mis hijos, ¿qué sería?*

II. El poder de la Vulnerabilidad en la Crianza

Cuando pensamos en la crianza, muchas veces imaginamos a los padres como figuras inquebrantables, llenas de certezas y respuestas. Creemos que un buen padre o madre es aquel que sabe qué hacer en todo momento, que no se equivoca y que guía con firmeza cada paso de su hijo. Pero la realidad es otra: ser padre no significa tener todas las respuestas, sino estar presente, abierto y dispuesto a aprender.

Y aquí es donde entra la vulnerabilidad.

Una anécdota sobre la vulnerabilidad y el amor

Sofía tenía una hija de 7 años llamada Emma. Una noche, después de un día agotador, Sofía perdió la paciencia cuando Emma derramó un vaso de agua sobre su tarea recién terminada. “¡Siempre haces un desastre!”, le dijo con frustración. Emma no respondió, solo bajó la mirada y se quedó en silencio.

Sofía vio en los ojos de su hija algo que la hizo detenerse: **no era rebeldía ni enojo, sino tristeza**. Se dio cuenta de que su reacción había herido a su hija más de lo que el agua podría haber arruinado el papel.

Respiró hondo, se agachó y la abrazó. “Lo siento, Emma. No debí hablarte así. Fue solo agua, y tú eres más importante que cualquier tarea”.

Emma levantó la mirada y, con una pequeña sonrisa, dijo: “Está bien, mamá”.

Ese simple momento **cambió la forma en que Sofía veía la crianza**. Comprendió que no tenía que ser la madre perfecta, sino una madre **presente**, capaz de reconocer sus errores y enmendarlos.

Vulnerabilidad no es debilidad, es conexión

Vivimos en una sociedad que nos enseña a **esconder nuestras emociones**, a ser fuertes a toda costa y a no mostrar dudas. Sin embargo, la vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad. De hecho, es todo lo contrario: **es el puente que nos une con los demás, el espacio donde florece la confianza y la autenticidad**.

Un niño no necesita un padre **perfecto**. Necesita un padre **real**.

Uno que pueda decir

- *“no lo sé, pero lo descubriremos juntos”*,
- *“me equivoqué, lo siento”*.

Cuando un padre se permite ser vulnerable, le muestra a su hijo que el amor no se trata de ser infalible, sino de estar presente, incluso en la incertidumbre.

El impacto de la vulnerabilidad en los hijos

Los niños aprenden del ejemplo, no de las palabras. Si crecen en un hogar donde sus padres se muestran abiertos y humanos, ellos también aprenderán a serlo

Cuando un padre admite un error y pide perdón, le enseña a su hijo que no necesita ser perfecto para ser amado. Le muestra que está bien equivocarse, que el amor no desaparece por cometer errores y que siempre es posible reparar.

Cuando un padre expresa sus emociones con honestidad, le enseña a su hijo que sentir no es malo. Que la tristeza, el miedo y la frustración son parte de la vida y que no hay que esconderlas, sino comprenderlas.

Y cuando un padre se permite recibir amor y apoyo en los momentos difíciles, le muestra a su hijo que no tiene que enfrentarlo todo solo. Que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino de valentía.

El amor verdadero no exige perfección

A veces, la presión de ser un “buen padre” nos hace olvidar que el amor no es perfección, sino presencia. Que no se trata de nunca equivocarse, sino de saber pedir perdón. Que no se trata de tener todas las respuestas, sino de estar dispuesto a aprender juntos.

Ser vulnerable con nuestros hijos es un acto de amor profundo. Es decirles, sin palabras, que los vemos, los entendemos y que estamos aquí para ellos, con todas nuestras luces y sombras.

Porque al final del día, lo que más recordarán nuestros hijos no será si fuimos perfectos, sino si estuvimos presentes, si los miramos con amor y si les permitimos ser, sin miedo, quienes realmente son.

"Mostrar nuestra vulnerabilidad no nos hace débiles, nos hace accesibles. Un niño que ve a sus padres aceptar sus errores y emociones aprende a hacer lo mismo."

- *¿Cómo manejo mis propias emociones frente a mis hijos?*
- *¿Les permito verme cometer errores y repararlos con amor?*
- *¿Me permito expresar mis sentimientos de una manera sana, o suelo ocultarlos para parecer fuerte?*

III. Emociones

Desde pequeños, aprendemos a clasificar nuestras emociones como "buenas" o "malas". Nos dicen que la **felicidad es positiva**, pero que **la tristeza es algo que debemos evitar**.

Nos enseñan que **la calma es deseable**, pero que **la rabia es peligrosa**.

Sin darnos cuenta, crecemos creyendo que sentir ciertas emociones nos hace fuertes, mientras que otras nos hacen débiles.

Pero, ¿y si todas las emociones tuvieran un propósito? ¿Y si en lugar de juzgarlas, aprendiéramos a escucharlas y luego dejarlas ir?

Una anécdota sobre la tristeza y el enojo

Santiago, de seis años, llegó del colegio con el ceño fruncido. Al preguntarle qué pasaba, su madre notó que estaba al borde del llanto.

—Nada —respondió, cruzando los brazos.

Su madre insistió con suavidad, pero Santiago solo apretó los labios con más fuerza. Entonces ella recordó algo: **cada vez que Santiago estaba triste, se mostraba enojado primero**.

—*Si estás enojado, está bien* —le dijo—. *Puedes estar enojado conmigo, con la escuela o con lo que sea. Solo quiero que sepas que puedes contarme lo que sientes.*

Santiago guardó silencio unos segundos. Luego, con un hilo de voz, dijo:

—*Matías no quiso jugar conmigo hoy... y se fue con otro niño.*

El enojo de Santiago era, en realidad, **tristeza disfrazada**. Cuando su madre le permitió sentir y expresar, sin decirle que "*no pasaba nada*" o que "*no debía enojarse*", él encontró la confianza para compartir lo que realmente le dolía.

Las emociones aparecen, pero no somos ellas

- Sentimos **enojo**.
- Sentimos **tristeza**.
- Sentimos **miedo**.

Pero no somos enojo, no somos tristeza, no somos miedo.

Las emociones son como nubes que pasan por el cielo. Aparecen, nos envuelven por un momento, pero si no nos aferramos a ellas, terminan disipándose. El problema no es sentir, sino identificarnos con lo que sentimos.

Cuando un niño dice "*estoy enojado*" y un adulto responde "*está bien sentir enojo*", le enseñamos que la emoción es pasajera, que no lo define. Pero cuando le decimos "*no seas enojón*", lo etiquetamos, y esa etiqueta puede quedarse con él por mucho tiempo.

Enseñarles a los niños que pueden sentir sus emociones sin aferrarse a ellas les permite vivir con mayor equilibrio. **Las emociones llegan, las sentimos y luego las dejamos ir.**

Cada emoción tiene un propósito

Las emociones son **mensajes**. No son buenas ni malas, simplemente nos informan sobre lo que sucede dentro de nosotros.

- **El miedo** nos protege y nos mantiene alerta.
- **La tristeza** nos ayuda a procesar pérdidas y cambios.
- **El enojo** nos muestra cuándo sentimos que algo no es justo.
- **La alegría** nos indica lo que disfrutamos y valoramos.

Cuando enseñamos a nuestros hijos a **aceptar** sus emociones en lugar de reprimirlas, les damos una herramienta valiosa para la vida: **la inteligencia emocional.**

Validar las emociones fortalece a los niños

Muchos padres, con la mejor intención, intentan calmar a sus hijos diciéndoles:

- *"No llores, no es para tanto."*
- *"No te enojés, ya pasó."*
- *"No tengas miedo, todo está bien."*

Pero cuando invalidamos lo que sienten, aunque lo hagamos con amor, el mensaje que reciben es que **sus emociones no son importantes, o que está mal sentir ciertas cosas.**

En cambio, cuando les decimos:

- *"Entiendo que te sientas triste, ¿quieres hablar de ello?"*
- *"Es normal que estés enojado, ¿quieres que pensemos juntos en qué hacer?"*
- *"Sé que te da miedo, y aquí estoy para acompañarte."*

Les enseñamos que **todas las emociones son válidas** y que no están solos para enfrentarlas.

Los padres también sienten y eso está bien

A veces, en el intento de ser fuertes para nuestros hijos, olvidamos que **nosotros también sentimos.**

Si un niño nunca ve a su madre o padre expresar tristeza, aprenderá que es mejor ocultar la suya. Si nunca ve que se equivocan y piden perdón, creerá que fallar es inaceptable.

Pero cuando los padres dicen:

- "Hoy tuve un día difícil, pero me siento mejor al verte."
- "Me equivoqué, lo siento."
- "Estoy un poco triste, pero eso no significa que no esté bien."

Los hijos aprenden que las emociones no definen quiénes somos, sino que son parte de la vida.

Sentir es vivir

No hay emociones **buenas** ni **malas**, solo emociones que necesitan ser comprendidas. Cuando permitimos que nuestros hijos sientan sin miedo, cuando los acompañamos sin juzgar y cuando nosotros mismos nos damos permiso de sentir, estamos criando niños emocionalmente fuertes y conectados consigo mismos.

Porque al final del día, no queremos hijos que nunca se enojen o que nunca estén tristes. Queremos hijos que sepan qué hacer con lo que sienten, que se permitan vivir cada emoción y que nunca teman ser quienes realmente son.

"Las emociones son visitantes, no nuestra identidad. Podemos sentir enojo, tristeza o miedo, pero no somos enojo, tristeza o miedo. Debemos dejarlas entrar, pero también dejarlas ir."

- *¿Cómo reacciono cuando mi hijo expresa emociones intensas como enojo o tristeza?*
- *¿Le permito sentir sin juzgar o intento que "se le pase rápido"?*
- *¿Qué emociones me cuesta más aceptar en mí mismo/a y en mis hijos?*

IV. Lo Esencial

El tiempo pasa rápido. Un día sostenemos a nuestros hijos en brazos, y al siguiente nos damos cuenta de que han crecido. En medio de la rutina, las responsabilidades y el día a día, es fácil perderse en lo urgente y olvidar lo importante.

Pero, cuando los años pasen, cuando la infancia quede atrás, **¿qué será lo que realmente recordarán nuestros hijos?**

No serán los días perfectos. No será si la casa estaba impecable, si la cena fue sofisticada o si todos los planes salieron bien. Lo que quedará en su memoria serán las miradas, las risas compartidas, las noches en que los abrazaste sin prisa, los momentos en los que realmente estuviste presente.

Lo que realmente importa

A veces, los padres cargan con el peso de la perfección. Se preocupan por hacer todo bien, por darles lo mejor a sus hijos, por no cometer errores. Pero los niños no necesitan padres perfectos, necesitan padres presentes.

- No necesitan regalos costosos, *necesitan tiempo.*
- No necesitan planes perfectos, *necesitan conexión.*

- No necesitan explicaciones complicadas, necesitan amor en su forma más simple.

Cuando un niño crece, no recuerda cuántos juguetes tuvo, pero sí recuerda con quién jugó. No recuerda si su ropa estaba perfectamente combinada, pero sí recuerda quién lo abrazó cuando tuvo miedo.

Al final, los pequeños momentos cotidianos son los que construyen los recuerdos más valiosos.

Crear recuerdos sin la presión de ser perfectos

La infancia es fugaz, y la memoria de un niño no se llena con grandes eventos, sino con **pequeñas experiencias llenas de amor**.

- Un "te amo" antes de dormir.
- Un "cuéntame más" en lugar de un "no tengo tiempo".
- Una caminata sin prisa, solo para estar juntos.
- Un momento de risa por algo simple e inesperado.

Ninguno de estos momentos requiere esfuerzo extraordinario. Solo requieren presencia.

Si hay algo que queremos dejar en el corazón de nuestros hijos, es la certeza de que fueron amados. No de forma perfecta, sino de forma real, con errores y aprendizajes, pero siempre con amor.

Lo que permanece en el corazón

Cuando pase el tiempo y nuestros hijos crezcan, cuando la infancia quede atrás y ya no podamos sostenerlos en brazos, no serán las cosas materiales ni las expectativas cumplidas lo que recordarán.

Recordarán el amor con el que fueron mirados.
Recordarán las palabras que les dieron seguridad.
Recordarán los momentos en que fueron prioridad.

Así que hoy, en medio del ruido y la rutina, hagamos una pausa. Soltemos la necesidad de ser perfectos y elijamos lo que realmente importa.

Porque al final, lo único que vale la pena recordar... **es el amor.**

Una invitación a la reflexión

Para profundizar en esta idea, quiero invitarte a leer un texto hermoso y lleno de significado: "*Papá, olvida*", de W. Livingston Larned. ([Lo puedes leer pinchando aquí](#)). Este artículo nos recuerda la importancia de ver a nuestros hijos con más compasión y menos exigencia, de enfocarnos en lo que realmente importa y soltar la necesidad de que todo sea perfecto.

Es un texto que vale la pena leer con **el corazón abierto**

"Lo que los niños recordarán no son nuestros momentos perfectos, sino nuestra presencia, nuestras miradas, nuestras palabras de amor."

- *¿Estoy realmente presente con mis hijos o mi mente suele estar ocupada en otras cosas?*
- *¿Cuáles son los pequeños momentos que quiero que recuerden de su infancia conmigo?*
- *¿Qué puedo hacer hoy para estar más presente sin esperar a que todo sea perfecto?*

V. Amor o Miedo

Criar desde el amor y no desde el miedo

Ser padre es una de las experiencias más transformadoras de la vida. Desde el momento en que un hijo llega al mundo, nace con él una gran responsabilidad: guiarlo, protegerlo y darle las herramientas para crecer.

Pero, muchas veces, esa protección **nace desde el miedo**.

- Miedo a que sufran.
- Miedo a que fracasen.
- Miedo a no ser suficientes como padres.

Sin darnos cuenta, ese miedo se convierte en la base de nuestra crianza. Y cuando educamos desde el miedo, creamos niños que aprenden a vivir desde la inseguridad, la culpa o la necesidad constante de aprobación.

Entonces, ¿cómo podemos criar desde el amor en lugar del miedo?

¿Cómo se ve la crianza desde el miedo?

Educar desde el miedo puede tomar muchas formas, algunas tan sutiles que a veces ni siquiera nos damos cuenta:

Sobreprotección: No dejar que los niños enfrenten dificultades porque tememos que sufran.

- *Ejemplo:* No permitir que un niño intente algo nuevo por miedo a que se frustre o falle.

Control excesivo: Intentar decidir cada aspecto de su vida para evitar que cometan errores.

- *Ejemplo:* Elegir por ellos sus actividades, sus amigos o incluso sus emociones.

Uso del miedo como herramienta: Disciplinar a los niños con amenazas, castigos o culpabilidad.

- *Ejemplo:* “Si no te portas bien, nadie te va a querer” o “Si no sacas buenas notas, nunca serás nadie en la vida”.

Cuando los niños crecen en un ambiente basado en el miedo, aprenden a dudar de sí mismos, a temer al error y a buscar la validación externa en lugar de confiar en su propio criterio.

Criar desde el amor crea niños seguros y felices

Criar desde el amor no significa evitar que los niños enfrenten dificultades. Tampoco significa ser permisivos o dejarlos sin límites. Criar desde el amor es **acompañar** en lugar de controlar. Es permitir que los niños se equivoquen, aprendan y desarrollen confianza en sí mismos.

Cuando un niño es criado desde el amor:

- **Aprende a confiar en sí mismo.**
 - En lugar de decir: “No hagas eso, seguro te sale mal.”
 - Podemos decir: “Inténtalo, estoy aquí para apoyarte.”
- **Desarrolla resiliencia.**
 - En lugar de evitar que enfrenten desafíos, los acompañamos en el proceso.
 - Podemos decir: “A veces las cosas no salen como queremos, pero siempre podemos aprender de ello.”
- **Se siente amado por quién es, no por lo que hace.**
 - En lugar de condicionar el amor a su rendimiento (“Si sacas buenas notas, te quiero más”), mostramos amor incondicional.
 - Podemos decir: “Te amo tal como eres, sin importar tus logros o errores.”

Cambiando la forma en que nos comunicamos con nuestros hijos

Las palabras que usamos tienen un impacto profundo en los niños. A veces, una pequeña diferencia en la forma en que nos expresamos puede cambiar por completo el mensaje que reciben.

Aquí algunos ejemplos de cómo podemos reemplazar el miedo por el amor en nuestras palabras:

- ❌ *“No llores, ya estás grande para eso.”*
- ✅ *“Está bien sentirse triste, estoy aquí contigo.”*
- ❌ *“Si te caes, te lo dije.”*
- ✅ *“Si te caes, yo te ayudo a levantarte.”*
- ❌ *“No hagas eso, te vas a equivocar.”*
- ✅ *“Inténtalo, y si necesitas ayuda, aquí estoy.”*

Cuando los niños crecen en un ambiente donde sus emociones son validadas y donde pueden explorar el mundo sin miedo a equivocarse, se convierten en adultos más seguros, resilientes y felices.

Amar es confiar

Criar desde el amor no significa evitar que los niños enfrenten dificultades. Significa estar a su lado cuando lo hagan. Significa darles la seguridad de que el amor no depende de su éxito o comportamiento, sino de quiénes son. Porque, al final del día, lo que más necesitan los niños no es protección absoluta, sino padres que confíen en ellos, que los acompañen con amor y que les enseñen que el mundo no es un lugar que deban temer, sino un lugar que pueden explorar con confianza.

Criar desde el amor es soltar el control y abrir los brazos.

Es confiar. Es estar presentes. Es amar, sin miedo.

"Cuando criamos desde el amor, damos raíces seguras y alas para volar. Cuando criamos desde el miedo, enseñamos a nuestros hijos a dudar de sí mismos."

- *¿Qué miedos influyen en mi forma de criar? ¿El miedo a que sufran, a que fracasen, a que no sean lo que espero?*
- *¿Cómo puedo cambiar el "cuidado con..." por un "confío en ti, estoy aquí para apoyarte"?*
- *¿Estoy transmitiendo seguridad y confianza o transmito mis propias inseguridades?*

VI. El Peso de las Palabras

Lo que le decimos a nuestros hijos importa

Las palabras son poderosas. Pueden construir o destruir, sanar o herir, llenar de confianza o sembrar dudas.

Y cuando vienen de la boca de un padre o una madre, tienen un peso aún mayor.

Los niños no solo escuchan lo que les decimos. Lo sienten. Y, muchas veces, lo que les decimos se convierte en la voz con la que se hablarán a sí mismos cuando crezcan.

Por eso, es importante preguntarnos: **¿Qué mensajes estamos dejando en sus corazones con nuestras palabras?**

Las palabras pueden marcar para siempre a un niño

Si cerramos los ojos y recordamos nuestra infancia, seguramente hay frases que quedaron grabadas en nuestra memoria. Algunas nos dieron fuerzas y nos hicieron sentir amados, mientras que otras, aunque dichas sin mala intención, nos hirieron de formas que tal vez aún llevamos dentro.

Un simple “Estoy orgulloso de ti” puede darle a un niño la seguridad de que es valioso tal como es.

Un “Nunca haces nada bien” puede hacer que, incluso de adulto, dude de sí mismo en cada paso que da.

Las palabras tienen el poder de quedarse en el corazón de un niño por toda la vida.

Las frases que pueden herir sin que nos demos cuenta

Muchas veces, los adultos dicen cosas sin intención de lastimar, pero los niños las interpretan de maneras distintas. Aquí algunos ejemplos de frases que pueden tener un **impacto negativo**:

- ❌ *"Eres tan flojo."* → El niño no aprende disciplina, solo siente que no es suficiente.
- ❌ *"Siempre haces todo mal."* → Se queda con la idea de que no vale la pena intentarlo.
- ❌ *"Deja de llorar, no es para tanto."* → Aprende que sus emociones no son importantes.
- ❌ *"Mira a tu hermano, ¿por qué no puedes ser como él?"* → Empieza a compararse y a dudar de su propio valor.

Las palabras que repetimos una y otra vez pueden volverse creencias en la mente de un niño. Y esas creencias moldean la manera en que se ven a sí mismos y al mundo.

Cómo expresarnos de manera más consciente

Hablar con amor no significa evitar poner límites o corregir. Significa hacerlo de una forma que construya, en lugar de destruir.

Aquí algunas formas de cambiar nuestras palabras para **fortalecer la autoestima de nuestros hijos**:

- ❌ *"Siempre haces un desastre."*
- ✅ *"Sé que puedes hacerlo mejor, vamos a intentarlo juntos."*
- ❌ *"Si sigues así, nadie te va a querer."*
- ✅ *"El respeto es importante, ¿cómo podemos mejorar esto juntos?"*
- ❌ *"Deja de llorar, no pasa nada."*
- ✅ *"Entiendo que te sientas así, ¿quieres hablar sobre ello?"*

Pequeños cambios en la forma en que nos expresamos pueden marcar una gran diferencia. Cuando los niños crecen sintiéndose comprendidos, amados y valorados, llevan esa seguridad con ellos a lo largo de su vida.

Nuestras palabras son su voz interna

Los niños aprenden a hablarse a sí mismos con las mismas palabras que escucharon de sus padres.

Si les hablamos con **amor**, aprenderán a amarse a sí mismos.
Si les hablamos **con confianza**, crecerán sintiendo que pueden lograr lo que se propongan.

Si les hablamos **con respeto**, aprenderán a respetarse y a respetar a los demás.

Así que antes de hablar, hagamos una pausa. Porque cada palabra que decimos puede convertirse en la voz con la que nuestros hijos se hablarán a sí mismos toda la vida.

Y si vamos a dejarles una voz interna, que sea una que los haga sentirse **amados, valiosos y capaces de todo.**

"Las palabras que repetimos a nuestros hijos se convierten en su voz interna. Lo que les decimos hoy, será lo que se digan a sí mismos mañana."

- *¿Qué frases positivas me gustaría que mis hijos recuerden de mí cuando sean adultos?*
- *¿Cuáles son las palabras que más uso con ellos en momentos de frustración o corrección?*
- *Si pudiera cambiar una forma de hablarles para mejorar su autoestima, ¿cuál sería?*

Gracias por llegar hasta aquí

Criar a un hijo es el mayor acto de amor y entrega. No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de estar presentes y conectar con el corazón. Espero que este ebook haya sido una guía, un recordatorio de que cada palabra, cada gesto y cada mirada dejan una huella en nuestros hijos.

Si te ha resonado este contenido y quieres profundizar aún más en la conexión con tus hijos, te invito a descubrir ***Votos de Amor: Promesas, Recuerdos y Momentos Inolvidables***

Encuétralo aquí: ([compra aquí](#)).

Gracias por estar aquí y por dar lo mejor de ti en este camino.



Conexión, Palabras, Presencia

