

# HERRAMIENTA 1: LA PAUSA INUIT (3 RESPIRACIONES)

Úsala en el momento justo antes de reaccionar.

3  
PASOS



## DETENTE

Para lo que estés haciendo.



## RESPIRA

Inhala profundo por la nariz (4 seg) y exhala lento por la boca (6seg).  
Repite 3 veces.

AL INHALAR: "ESTAD QUIETOS..." AL  
EXHALAR: "...Y CONOCE QUE YO  
SOY DIOS"



## ELIGE

Elige tu respuesta desde el amor, no desde el impulso.

Respirar cambia tu química. Tu calma hoy, será su seguridad mañana.

# HERRAMIENTA 2: DESCARGA ANTES DE DESCARGAR

Antes de corregir, descarga tu cuerpo y emoción.



**Sacude** manos y brazos 30 seg.



**Camina** o estira tu cuerpo 1 minuto.



**Escribe** lo que sientes sin filtro.



**Ora o habla con Dios** desde el corazón.



Cuando te liberas tú, puedes conectar con tu hijo.

## HERRAMIENTA 3: CONEXIÓN ANTES DE CORRECCIÓN

Los hijos obedecen más fácil cuando se sienten vistos y conectados.



Mírale a los ojos.



Toca su hombro o abrázalo.



Nombra su emoción: “Veo que estás enojado”.



Luego da la instrucción con calma.

**Conexión + límites = seguridad y crecimiento.**

## HERRAMIENTA 4: RUTINA DE RECARGA DIARIA (MÍNIMO 15 MIN)

Una mamá vacía, no puede dar lo que no tiene.



Tiempo a solas con Dios.



Lee algo que te edifique.



Descansa sin culpa.



Haz algo que te llene el alma.

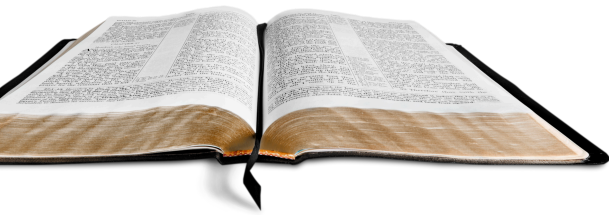


**No es egoísmo, es sabiduría.**

## PERSPECTIVA BÍBLICA

*“Mejor es el que tarda  
en airarse que el fuerte;  
y el que se enseñorea  
de su espíritu, que el  
que toma una ciudad.”*

(Proverbios 16:32)



Dios no nos pide perfección, sino un corazón dispuesto.



El nos da gracia para empezar de nuevo cada día.



Él transforma nuestra reacción en respuesta.

