

Poner Límites desde el Orden y el Amor

Herramienta de autoregulación para padres y madres con mirada sistémica

www.belenebner.com.ar
Mirada Sistémica y de Trauma

Propósito de esta guía: Un límite puesto desde el centro no castiga ni aleja; ofrece estructura para que el niño pueda descansar en su lugar de pequeño. Utiliza esta planilla para ordenar tu estado interno antes y después de intervenir.

1 EL TRIÁNGULO DEL LÍMITE CONSCIENTE

1. Orden y Jerarquía

- Reconoce tu lugar: *"Yo soy el grande, tú eres el pequeño"*.
- Asume la responsabilidad de la estructura sin pedir permiso emocional a tu hijo.

2. Regulación Somática

- Antes de hablar, siente los pies en el suelo y exhala suavemente.
- Habla con voz baja, firme y clara. Mantén la presencia física.

2 CHECK-IN SOMÁTICO DE LA CULPA Y EL DISPARO

Antes de corregir o cuando sientas que dudas al decir "no", haz una pausa e identifica:

Situación con tu hijo/a	¿Qué siento en mi cuerpo?	¿Qué voz o memoria me exige ceder?
Ej: Pide más tiempo de pantalla...	Nudo en el estómago, culpa, prisa.	"Si lida, me va a dejar de querer."

3 FRASES SISTÉMICAS PARA LA CRIANZA

- | *"Entiendo tu enojo o tu tristeza, pero la respuesta sigue siendo no."*
- | *"Puedo sostener tu malestar sin cambiar mi decisión; aquí estoy para ti."*
- | *"Yo me hago cargo de lo que necesitas, tú solo preocúpate por jugar y crecer."*

REVISIÓN Y ASENTIMIENTO

Reparación y Reorganización Familiar

Integrar los patrones heredados para criar en libertadwww.belenebner.com.ar

4 REVISANDO MI PROPIA HISTORIA

Reflexión personal:

- ¿Cómo eran los límites en mi hogar de origen? (¿Rígidos, ausentes, impredecibles?)

- ¿Qué me permito ofrecerle a mi hijo/a hoy que yo no recibí a su edad?

5 ANCLAJE DIARIO DE PRESENCIA

Práctica de 1 minuto para antes del reencuentro familiar:

1. Detente frente a la puerta o espacio de reunión.
2. Siente tu columna recta y tus hombros relajados.
3. Di internamente: "Acepto mi lugar de adulto/a con todo lo que esto requiere hoy".

Acompañamiento a la Crianza desde la Mirada Sistémica

Si sientes que los desbordes en la crianza activan memorias de trauma no resueltas, podés reservar una consulta individual o familiar en www.belenebner.com.ar

