

Plantilla de trabajo: Mentalidad de crecimiento

Reunión familiar inicial

Organiza un momento tranquilo y respetuoso para reunirte con tus hijos. Explica que vais a iniciar algunos cambios en el uso de las pantallas con un objetivo común: estar más sanos, sentirnos mejor y disfrutar de más tiempo de calidad en familia.

Haz estas preguntas abiertamente:

- ¿Qué os parece esta idea?
- ¿Qué os preocupa?
- ¿Qué ideas se os ocurren para que funcione?

✍️ Anota sus respuestas:

- Objeciones:
- Sugerencias:

Reflexión personal: tu actitud ante los problemas

Marca cuál de estas actitudes sueles adoptar cuando enfrentas dificultades relacionadas con la crianza o el uso de pantallas:

- ☐ Modo avestruz (ignorar el problema)
- ☐ Modo queja (culpar a otros)
- ☐ Modo víctima (sentirse impotente)
- ☐ Modo proactivo (buscar soluciones)
- ☐ Modo aprendiz (ver la oportunidad de aprendizaje)
- ☐ Modo superación (reconocer tus recursos)
- ☐ Modo curiosidad (querer saber más)

🔍 ¿Por qué crees que tienes esta tendencia?

¿Qué cambios necesitarías para adoptar una actitud más saludable y constructiva?

Define tu intención:

Piensa en lo que SÍ quieres fomentar en tu hogar:

- Buen ambiente
- Risas
- Calma
- Confianza
- Colaboración
- Presencia

✍️ ¿Qué cosas quieres conseguir?

✍️ ¿Qué necesitaría tener tu vida para que fuera más satisfactoria?

Consecuencias de la inacción

Reflexiona sobre lo que pierdes o a lo que renuncias cuando no actúas:

- Si dices “no tengo tiempo”
- Si procrastinas
- Si miras a otro lado
- Si no te implicas

✍️ ¿A qué estás renunciando con esas actitudes?

Primer paso

✍️ ¿Cuál es el primer paso concreto que vas a dar para acercarte a tu objetivo familiar?

Identifica tus incomodidades

Piensa en lo que más te cuesta de la maternidad/paternidad:

¿Qué es lo que más te incomoda?

Ej: los enfrentamientos, los límites, la culpa, el desorden...

¿Con qué emociones o creencias te conectan esas incomodidades?

¿Cómo puedes mejorar tu relación con esos momentos?

Lo que puedes y no puedes controlar

Haz una lista:

✓ Cosas que sí puedes controlar:

- Tus reacciones
- El ambiente que creas
- El tiempo que dedicas
- Cómo comunicas
- ...

✗ Cosas que no puedes controlar:

- Lo que piensan los demás
- Las emociones de tus hijos
- Las decisiones de otros adultos
- El sistema educativo o la sociedad
- ...

Errores comunicativos frecuentes

Subraya o marca los 3 que más identifiques en ti, especialmente en momentos de estrés:

- ☐ Dar consejos no solicitados
- ☐ Juzgar
- ☐ Dar órdenes
- ☐ Gritar
- ☐ Fijarte solo en lo que hacen mal
- ☐ Hacer “chantajes” (“si haces esto... te dejo la tablet”)
- ☐ Hacer “amenazas” (“como no hagas esto...”)
- ☐ Poner castigos en caliente
- ☐ Comparar o etiquetar (“eres muy vago”, “tu hermano lo hace mejor”)
- ☐ Contradecirte (decir una cosa, hacer otra)