



**No te sientas mal por no ser**

**una mamá  
perfecta**

# NO TE SIENTAS MAL POR NO SER UNA MAMÁ PERFECTA



*El costo de la perfección es lo que nos estresa hasta el punto en que ya no disfrutamos del momento que vivimos*

*La mayoría de nosotros aspiramos a darles a nuestros hijos unas vacaciones de cuento de hadas. Después de todo, no hay nada como ver la cara de nuestro niño brillando de alegría. En cierto modo, esperamos que unas vacaciones perfectas ayuden a recuperar los momentos en que no fuimos los padres ideales.*

*Y tal vez incluso anhelamos las vacaciones perfectas para reparar de alguna manera las cosas que nos dejaron solos o dolidos en nuestra propia infancia.*

*Al igual que la mayoría de las necesidades inconscientes, esta genera un frenesí de actividad y drama que está destinado a fallar.*

*Nosotros podemos sanar el pasado con unas vacaciones de ensueño para nuestros hijos. Sí, las vacaciones pueden ser un momento mágico, y no hay nada de malo en aspirar a crear eso. Sí, es curativo dar amor a nuestros hijos. Y sí, cuanto más amamos, más nos curamos a nosotros mismos.*

*Pero definitivamente no es curativo estar todo el día comprando, decorando, cocinando, estresándonos, apretando los dientes y forzando a nuestra familia a hacer algo que se vea bien en Instagram, pero se siente horrible porque estamos demasiado estresados.*

*Nuestra idea de unas vacaciones familiares perfectas puede llevarnos a hacer más, más y más. Pero más de lo que no necesitamos no puede llenar esos anhelos profundos. Hay una mejor manera.*

01.

## RECONOCE TUS PROPIOS ANHELOS

Está bien, todos los tenemos. Dite a ti misma que te mereces ese gran amor, y que vas a obtenerlo regalándolo a ti misma. No con adornos superficiales, sino dentro de tu propio corazón, con verdadera autoaceptación y autoestima.

Llena tu taza con autoestima de todo tipo, y recuerda que no hay sustituto para mirarse en el espejo y derramar amor en tu propio corazón hambriento.



No, eso no es tonto o egoísta. Es la clave del amor incondicional. Si no puedes amarte y perdonarte a ti mismo, no puedes dejar que otros te amen. Y si no te amas, ¿cómo puedes amar a tu hijo incondicionalmente?

## 02.

### DESHAZTE DE LA CULPA

No se sientas culpable por ese regalo que no puedes comprarle a tu hijo este año. Eso no es lo que tu hijo necesita para ser feliz. Los regalos pueden ser maravillosos, pero no son amor real, no pueden comprar su amor, y en realidad no ayudan a tu hijo a sentirse amado en un nivel profundo.

No te preocupes, no tienes que compensar por no ser un padre perfecto. Nadie es. Usted está modelando cómo ser un humano gentilmente imperfecto, y cómo disculparse y reparar, que es lo que su hijo necesita



para convertirse ella misma en una persona amable. Solo resuelve seguir eligiendo amor tantas veces como sea posible cuando interactúas con tu hijo. Eso es todo lo que cualquiera puede hacer, y realmente es suficiente.



### 03.

## DALE A TU HIJO ALGO MEJOR QUE LA FANTASÍA

En lugar de enfocarse en cosas materiales que nunca pueden ser suficientes, reduce la velocidad y concéntrate en la conexión con tu hijo y el significado.

Los niños deletrean AMOR con las letras TIEMPO. Si compartes tu presencia de con tu hijo mientras compartes una tradición festiva, harás más para llenar su copa que una montaña de regalos.

La tradición puede ser tan complicada como hacer una casa de waffles



o tan simple como mirar las velas  
o las luces parpadeantes juntos.  
Simplemente apaga tu teléfono y  
esta completamente presente. Tu  
hijo recordará este tiempo contigo  
por el resto de su vida.

## 04.

### HAZ ALGO DE SANACIÓN

Es posible sanar nuestra propia infancia. Comenzamos reconociendo nuestras heridas y comprendiendo que, pase lo que pase, era información sobre ellos, no sobre nosotros.

Lloramos la infancia perfecta que no tuvimos, y nos amamos a nosotros mismos para recuperar la salud. La clave es notar los sentimientos, reconocerlos y resistirse a actuar sobre ellos.

En otras palabras, cuando empieces a sentirte incómoda, no saques tu teléfono ni busques un bocadillo. Solo nota la sensación incómoda en



u cuerpo. Respira. Llénate de amor. Esto es como pelar una cebolla, puede haber lágrimas. Pero cada vez que aceptas tus emociones, comienzan a aflojarse y evaporarse. Estás trayendo luz a esas viejas sombras. Con el tiempo, notarás

que tu vida tiene menos drama y más amor.

## 05.

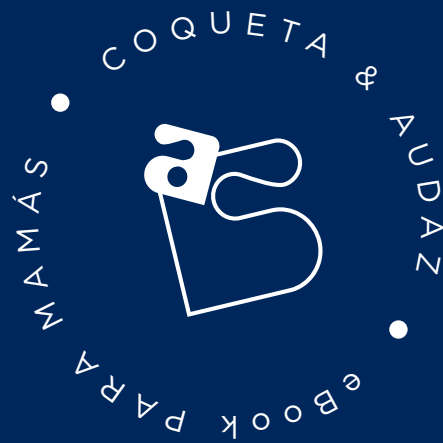
### DEJA QUE LA VIDA SEA MÁS SUFICIENTE, TAL COMO ES

Date permiso para no ser perfecta. la perfección solo se interpone en el camino del amor.

Los verdaderos padres disfrutan de vacaciones con niños malhumorados, cocinas desordenadas y momentos que te hacen llorar. Recuerda que la alegría viene de apreciar la maravilla en los momentos milagrosos que se disfrazan como la vida cotidiana.



La clave es dejar de lado tu necesidad de ser perfecta y ofrecer generosidad emocional cada vez que puedas. No es necesario crear unas vacaciones perfectas. Porque ya eres más que suficiente, tal como eres.



[COQUETAYAUDAZ.COM.MX](http://COQUETAYAUDAZ.COM.MX)

**JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO**  
LEÓN, GTO. MÉXICO