

# TRANSFORMANDO FAMILIAS

ALREDEDOR DEL MUNDO CON EL  
MÉTODO PATERNIDAD EFECTIVA®



MÉTODO  
**PATERNIDAD  
EFECTIVA®**

LA EXPERIENCIA





¡Hola! Soy Gaby González, cocreadora del **Método Paternidad Efectiva®** y fundadora de **Niños de Ahora®**. Me da mucho gusto que estés aquí y que quieras ser parte de la comunidad de la comunidad papás y mamás efectivos, no perfectos más grande de habla hispana.

A continuación, te quiero compartir este libro digital: **“Transformando familias alrededor del mundo con el Método Paternidad Efectiva®”**, mi equipo y yo hicimos la recopilación de algunos de los testimonios más inspiradores que hemos visto recientemente en el grupo exclusivo de alumnos del método: la Tribu. Para quienes ya son alumnos, saben que esta **Tribu** es su hogar, su espacio seguro de contención y si tú aún no lo eres... ¡Te estamos esperando con los brazos y el corazón abierto!

Nos dará mucho gusto que te sumes hoy mismo a esta increíble familia del Método Paternidad Efectiva®.

Con todo el cariño y compromiso,

*Gaby González*

## Madre e hija logran conexión increíble con el Masaje de Contención.

ValTor Shir



ValTor Shir se 😊 siente bienvenida.

1 de junio de 2019 · 🌐

Querida tribu como de Luis Carlos, el compartir tus logros: el día de anoche emplee el masaje de contención en mi hija de 7 1/2 años, prácticamente se quedó dormida y cuando dejé de hacer me pidió más, lo interesante que al momento de hacerlo YO SENTÍ UNA CONEXIÓN increíble, terminando el masaje me sentí super agotada y cansada v con sentimientos encontrados. Fue una experiencia única.

## Cambios en su hijo de 11 años tras casi 2 años en el entrenamiento

Carolina Guevara



Carolina Guevara

Te cuento que llevo año y 9 meses con el metodo , lo hice por tercera vez y el cambio es increíble , es algo qje debes aplicar día a día , debes poner en practica , debes reforzar y acomodar lo que se ajuste a ru familia , mi hijo es otro tiene 11 años y gracias a la disciplina ritmica , las diferentes técnicas (escalera , masaje de contencion , el rey leon ) ha sido increíble el avance ! El cambio se refleja en tu hogar y en la armonia que proyectas cuando te vuelves papa efectivo y dejas de ser reactivo ! Amo este curso , pertenezco al grupo de los años anteriores de paternidad Efectiva de Facebook y la contencion y apoyo que se ecuentra es genial ! Así que sigue adelante , paso a paso y el cambio lo veras ! Mucha suerte !

Me gusta · Responder · 1 años

## Papá se sube al barco y llora al conectar con su hijo

Sarita Cuervo



Sarita Cuervo

12 de mayo de 2020 · 🌐

Tribu hace mucho no escribía y hoy tengo q contarles algo maravilloso 😊, entré a este hermoso mundo de paternidad efectiva porque sabía q quería hacer las cosas mejor por mis hijos 😊, he seguido el curso , a veces avanzo poco pero siempre trato de poner en práctica algo de lo aprendido 😊. Mi esposo nunca estuvo de acuerdo en q yo comprara el curso pero poco a poco le he contado cositas y le he mostrado formas de como hacer que su relación con los niños sea mejor, siempre le doy sugerencias de como aplicar las técnicas sin decirle son del curso y pensé q no las ponía en práctica 😊, pero hoy me di cuenta q el me escucha 😊 y q si quiere lo mismo q yo para nuestros hijos. El no tenía buena relacion con el mayor siempre le hablaba con gritos y regaños y hasta lo lastimaba, hoy me dijo lo feliz q se siente de ver como ha cambiado su relación con el, me dijo llorando q estaba muy feliz de ver como el niño le corresponde con amor, cariño (eso q decía un día Gaby de q se despierta la reciprocidad o algo así), q debemos buscar la forma de compartir más tiempo juntos y de darnos tiempo especial con cada uno 🥰🥰🥰 No saben lo feliz q me hizo al escuchar esas palabras, poco a poco hemos logrado transformar nuestra familia y poco a poco el se está subiendo al barco 😊



## Papá sube a su esposa al barco y conectan como por arte de magia.

Serch Nov



Serch Nov

5 de junio de 2020 · 🌍

Buen día. Mi nombre es Sergio Novelo de la CDMX, México, tengo un pequeño leoncito de 3 años y medio y una leoncita de 1 año y medio; ayer obtuve el Entrenamiento de Paternidad Efectiva, tuve mi sesión diagnóstica junto a mi esposa que entre tanto trabajo y estrés por está pandemia, la noto un poco reasia al entrenamiento; por mi parte estoy emocionado y nervioso pues se cual es mi objetivo en este Entrenamiento pero se que el camino no es fácil. Empecé a ver y leer el módulo 1A hasta la Técnica de la empatía, y déjenme decirles que llegue a casa y me sentí diferente, y mi esposa y yo convivimos de una manera más cariñosa con nuestros hijos, jugamos juntos sin juzgar y sin estar con el pendiente y las clásicas palabras (a mi parecer) de "te vas a lastimar", "ten cuidado"... Disfrutamos tanto, reímos demasiado y terminamos sudando de tanto juego, tanto mi esposa, mis hijos y yo! Y aunque mi esposa solo estuvo en la sesión diagnóstica y le platique lo poco que vi el día de ayer, puedo pensar que ese cambio al estar con mis hijos se debió a qué estamos dispuestos a cambiar el chip de padres, todo para mejorar. Espero poder entender y aplicar correctamente este entrenamiento. Saludos a todos!

## Paternidad Efectiva® como estilo de vida

Sule Casanova



Sule Casanova ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

- 14 de marzo a las 11:41 · 🌍

Hola tribu, hoy si les platico algo que mi hija ha estado haciendo, hace unas semanas comencé a meditar no todos los días pero si de 3 a 4 veces por semana, a veces mi hijo mayor me pide hacerlo y le pongo uno de los audifonos para que escuche la meditación guiada (estoy comenzando con 5 minutos), mi hija entonces cuando algo no hace o le digo hay que hacer esto y no sabe cómo (porque ya le expliqué varias veces) me dice esperame mamá voy a meditar para acomodar mis pensamientos y no se me olvide, cierra sus ojos a veces 30 segundos a un minuto, y me dice listo ya no se me revuelve. Yo me quedo ok.  
No llevo la disciplina rítmica como quisiera ni la cuarta parte, pero para mí paternidad efectiva no es un estilo de vida o un movimiento, sino una revolución de consciencia. Es sanar la generación de padres, para liberar a la siguiente.  
Son esa clase de cambios que hacen que valga la alegría cada paso en el método.

## Reparó la Vasija de la Confianza de su hija

Javiera Lagos Ristori



Javiera Lagos Ristori

12 de noviembre de 2020 · 🌍

Hola Tribu:  
Les quiero contar mi experiencia.  
Conocí a Luis Carlos y Gabi a principio del año 2016.  
Aparecieron en mi Facebook y sin pensarlo me inscribir en el curso paternidad efectiva.  
Tengo tres hijos y cada uno con algo que trabajar pero en este relato me enfocaré en mi hija mayor.  
Definitivamente tenía rota la vasija de la confianza, no se atrevía a hablar con nadie, para todo necesitaba mi aprobación y veía que siempre estaba súper comportada.. Cada cosa que hacia debía ser perfecta, su pieza parecía vitrina, impecable y sin ninguna cosa fuera de lugar. Le costaba muchísimo hacer amigos por lo que fueron años de terapia de grupo, psicólogos y cambios de colegio por bulling. Por el trabajo de mi marido nos hemos cambiado 4 veces de país, lo que no ayudaba a llenar su vasija.  
Cuando conocí Niños de ahora vivíamos en Italia en un pueblo muy pequeño y veía con terror que debía cambiarla denuuevo de colegio, pero no habían muchas opciones.  
Entonces comencé a trabajar su confianza, para eso necesité trabajar la mía también. La verdad es que han pasado casi 5 años y con el tiempo y otro cambio de país lo había olvidado.

## Niño logra ir al baño solito con las técnicas favoritas del método

Rosy V. Sanchez



Rosy V. Sanchez

5 de noviembre de 2020 · 🌍

Hola tribu!!!  
El día de hoy quiero compartir logros derivados de ir paso a pasito. Cagadita, (como una vez Dijo [Gabriela Gonzalez](#) 🤪) pasito, respirar, llorar 🥺 y avanzar. Pero sobre todo aprender durante el proceso.  
Ayer mi niño de 3 años (fuerza y a veces fiera jaja) después de hacerse pipí diario sin querer llegar al baño (no se si por jugar, porque ya avisaba cuando iba a la guardería, casi desde que empezó la pandemia hubo retroceso en ese aspecto) bueno el resumen ayer fue al baño solo!!! Me dijo mamá yo puedo solo, espérame en la cocina, y yo respondo claro hijo yo te espero, se que tú puedes hacerlo solo. Y de ahí hasta hoy ha ido al baño solito!!! Llore de la emoción y ver el avance y su crecimiento.  
Esto resultado de fortalecer su vasija de la confianza y después de aplicar 3 días consecutivos el masaje de contención y el cuento del niño. En donde en el cuento era el T. rex 🦖 el que se hacia pipí y el complementaba el cuento diciéndome que el llevaba al T. rex al baño (porque es fan de los dinosaurios) y después aplicar el masajito. Ayer se quedó dormido mientras se lo Hacía, durmió solo en su cuarto y no despertó hasta hoy!!!!  
Gracias, gracias, gracias 🙏  
Sigamos en el Camino de aprender, aplicar, respirar, paciencia pero sobre todo amor 📍 que estamos regando tierra fértil 🌱



## Hijos felices, mamá ya tiene 4 años en Paternidad Efectiva®

Maribel Ochoa



Maribel Ochoa ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

2 de octubre de 2019 · 🌍

hola grupo, ya casi los 5 mil.. jiji dijo Luis Carlos Flores que con 9000 gentes se cambia el mundo (o algo así), ya merito!, por una sociedad mas sana, por familias mas felices, **felicidades** a los nuevos integrantes, bienvenidos al grupo, a este querer ser diferente, aquí están excelentes herramientas para lograrlo! yo ya tengo unos 3-4 años y me encanta, veo a mis hijos felices y yo sigo aprendiendo y desaprendiendo, la mejor decisión y la verdad que no tiene precio! gracias!



17

## Ser mamá es como plantar un árbol

Imiris Rivera



Imiris Rivera

12 de marzo a las 08:11 · 🌍

Porque en mi experiencia, ser madre es como plantar un árbol, dándole nuestro amor y cuidados mientras coloréamos de emociones la espera de verle crecer. Pero el amor no siempre basta y toca estar lista para las estaciones, esos cambios que no podemos evitar, pero que si podemos hacer que sucedan más armoniosamente. Porque mis hijas crezcan con raíces profundas y seguras, porque sepan encontrar la felicidad aun en medio de la tempestad, pongo hoy toda mi ALERGIA, EMPATÍA y COMPROMISO!

#AcciónEfectiva  
#mufasachallenge

## Hoy vivimos nuestro mejor día

Andy Avila Moreno



Andy Avila Moreno ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

28 de diciembre de 2020 · 🌍

#reto7diasinexplorar día 2. Hoy me levante 7:30 am, media hora más temprano que ayer y solo podía pensar en hacer mi ejercicio y respirar, fue muy diferente a ayer... Hoy note una mayor conexión, perdí la noción del tiempo y en cuanto note que mi garganta volvía a doler y se cerraba, re orde a mi yo niña, sigo siendo esa niña que se emociona y sorprende por todo y me dije se libre, si a los demás les molesta tu felicidad, tus gustos, tus expresiones, eso no es tu problema, es su problema ríe, grita, emocionante, llora, sorprende, respira, vive y deja afuera a todos los que te dicen lo contrario.... Y vi a mi hija como esa niña pequeña que está descubriendo el mundo, y se emociona y ríe y juega.... Y me dije dejala ser libre y le he dicho solo por hoy mi amor hoy aquí es nuestro mejor día, nos vamos a disfrutar, hoy voy a ser la mejor mamá que puedo ser para ti, así lo decido.... Creo que hasta hice el mindfulness sin saberlo 🙌 feliz lunes, **besos y abrazos** de luz

## La Disciplina Rítmica transformó esta familia

Leo Aliaga



Leo Aliaga

6 de julio de 2020 · 🌍

Hola a Todos los Papás y Mamás de la TRIBU!!! Les saluda LEONARDO desde BOLIVIA, ya son 3 semanas que iniciamos esta maravillosa travesía con el Método de Paternidad Efectiva y realmente nos va muy bien junto a CLAUDIA, mi amada esposa. Entré al Programa porque tenemos un hijo de 9 años con la Vasija de la CONFIANZA FRACTURADA y una hija FUERZA de 4 años que es una dinamita con patitas... estamos implementando la Disciplina Rítmica poco a poco y los resultados ya se ven increíbles, pues ya no grito ni exploto como antes, mi hijo se ha acercado mucho más a mí hija se comporta mejor cuando tiene que estar calmada para ciertas actividades... Esta semana entramos a los Fundamentos del Yo Sano y ya estamos ansiosos por más excelentes resultados... Un fuerte abrazo para todos y BENDECIDA SEMANA!!!

## Mamá de hijo seguridad celebra sus medallas y trofeos

Kelly Gularte

## Terminan las batallas a la hora de lavar los dientes

Carolina Ortiz

Carolina Ortiz  
2 h · 🌐

Hola Tribu!

Quería contarles que en noviembre estábamos suuuuper superados con el lavado de dientes de nuestra hija super fuerza 😊. Aquí muchos nos dieron un montón de recomendaciones, lavarlos junto a ella, ver videos, mostrarle láminas con imágenes, ofrecer alternativas, etc, etc. Probamos toooooo, nos ayudó a veces, otras no, pero seguimos 🙌. Hasta que una noche en que volvimos al inicio... Ella nuevamente no quería nada, y se me ocurrió decirle que nos laváramos los dientes con un reloj de arena ⏳. Cuándo terminara de caer toda la arena, el cepillado habría terminado! Santo remedio, le encantó! Llevamos más de tres meses así, ella gira el reloj, me deja lavarle los dientes y luego lo gira otra vez para lavarlos ella... 🥰🥰

Nosotros en shock porque se acabó el estrés fácilmente y ella feliz porque lo ve como un juego que ella misma dirige y se siente orgullosa luego de tener sus dientes muy limpios!

Les quería compartir este pequeño logro que ha hecho un montooooon de diferencia, espero les pueda servir a quienes aún están en esa difícil transición para que no desanimen y sigan buscando opciones que se ajusten a sus pequeños. Y muchas gracias a todos quienes nos aconsejaron cuándo lo necesitamos!

(foto de los relojitos que conseguimos luego de improvisar los primeros)



👍👍👍 70

21 comentarios

Kelly Gularte  
27 de noviembre de 2019 · 🌐

Hola Tribu!! Tengo ratos de no escribir pero si de realizar el método completo poco a poco y viendo los cambios que he tenido con mis hijos y hoy les quiero compartir una alegría más en nuestra vida, tengo un niño seguridad de 10 años y que edad esa del no retorno difícil pero he trabajado con las técnicas y el amor que es lo que debe de ponerse en todo y también tengo un hijo fuerza de 7 años que fue por quien entre a este método sin saber que aprendería miles de cosas más!! Pues lo que les quería contar es que he utilizado la carreta de la confianza y la escalera para poder trabajar con ellos y hemos tenido logros increíbles dentro y fuera de casa uno de los miedos e inseguridades de mi hijo seguridad es el Karate y hemos logrado en este año que tengas sus medallas y trofeos y han ganado seguridad, fuerza, amor y mucha Valía que no tenían y sentía que esa vasija estaba vacía les muestro unas fotos para que vean de lo que hablo, cuando un hijo no se siente capaz hay que apoyarlo amarlo hasta que lo logra y en casa también super contenta #mamaorgullosa #mamaefectiva

## Mujer encuentra sanación y se libera del rencor al hacer el Reto

Ana Ana

Ana Ana  
4 de julio de 2020 · 🌐

Terminé con el reto de 21 días.

Me siento totalmente bendecida, comprometida con mi familia y feliz de los pequeños y grandes logros.

Les comparto...lo sanador que fue el último audio!!! Pude visualizar a mis padres y me libre de mi rencor. HERMOSO LUGAR, que voy a recordar cada vez que lo necesite.

AGRADEZCO A DIOS el día en que LUIS CARLOS Y GABY, aparecieron en mi face.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS

👍👍👍 16

## Familia reduce el tiempo en pantallas con el Ritual del Potencial

Hola este post es de logros y un desahogo 😊

Hoy hice el ritual del potencial por primera vez (si lo se voy un poco atrasada hahaha) y wow !! de verdad note el cambio 🙌 estaba un poco esceptica pero hasta cuando me quedo pensando "ps ahora que hago" me acuerdo de todo lo que dije que iba a hacer y pongo manos a la obra !! jajaja

En familia hemos logrado reducir muchisiiiiiiiiiiimo el uso de pantallas 🙌🙌🙌 hasta mi esposo estuvo de acuerdo (el es el principal pantalla-adicto 😊) vamos mejorando 😊



## Con las técnicas del entrenamiento mamá ve a su hija florecer

Linda de Ocampo



Linda de Ocampo

24 de agosto de 2020 · 🌍

Hola querida Tribu! Es la primera vez que escribo. Soy mamá de una hermosa niña de 3 años 10 meses y un bebé de 6 meses. Gracias por este maravilloso entrenamiento!!! Desde que nació mi primera hija empecé a formarme, leyendo libros de pediatras y psicólogos que se basaban en la crianza con respeto y amor. Los logros a largo plazo son increíbles, verles florecer, lograr lo que se proponen, ver su seguridad y autoestima es algo que motiva mucho a pesar de que nos enfrentamos a críticas etc etc. Bueno el punto es que al comprar este entrenamiento y ponerlo en práctica todo comenzó a fluir. Todo empezó a funcionar como por magia!!! Fue como que todo el amor, el trabajo y la dedicación a mi hija daban sus grandes frutos y estaba fascinada. Obviamente no todos los días eran tan mágicos pero la veía florecer wooooow y con tan sólo pequeñas cosas. Cómo usar cuando entonces... Cómo si... Y todos los trucos que nos dan.

## El poder del amor de madre

Julia Serrano



Julia Serrano

22 h · 🌍

Hola queridos Padres, Aquí les muestro mi estandarte que representa lo que mis poderes de Reyna leona harán e incrementarán en mi hogar. Tengo el poder del amor de madre que es incondicional, el valor de seguir adelante y mostrarle a mis hijos que el valor no es la ausencia del miedo pero el de conquistarlo, la unidad como familia, la constancia de seguir paso a paso en la escalera de la vida, y la imaginación que es lo más hermoso que un niño puede tener. Con cada uno de estos poderes se que construiré un hogar de amor y donde su niñez será mágica. Gracias por apoyarnos en nuestro viaje de aprendizaje y a llegar a ser Padres Efectivos 🍷 #Mufasachalleae #accioneffectiva



## Cambios en sus hijas al llenar sus vasijas de la confianza y conexión

Eli Lo



Eli Lo se 🥰 siente agradecida.

4 de marzo de 2020 · 🌍

Hola tribu!! Eh pasado por varios cambios desde que tome el entrenamiento. Mi yo anterior que se irritaba con facilidad a ido desapareciendo, de vez en cuando quiere salir pero ya no la dejo.

Pues quisiera compartirles varios logros:

1. Mi niña seguridad - cooperacion de casi 5 años ya entra contenta al kinder y ya es mas sociable
2. Mi niña fuerza de casi 3 años comienza a ser mas cooperativa y rara es la vez que se pelean entre ellas
3. Todas las noches mi peque de 3 años pide que la arrulle; la abrazo como cuando era bebé, la paseo por la habitacion sin encender la luz y le canto una cancion de cuna o una e cualquier tono enfocandome en sus cualidades. Siento que con esto lleno la vasija de la confianza y conexio
4. Mi niña de 5 años, sin queref rompio el servilletero de ceramica de su abuela. Cuando ocurrio comenzo a llorar, me acerque a ella y llorando me dijo que se le habia caido. Me puse a su altura la abrace y le dije que fue un accidente, que no se preocupara, que su abuela no se iba a enojar pero que le tenia que decir. No queria decirle y le dije esta bien, yo le digo. Tambien le hice ver qud antes de tomar algo que no es de ella, pregunte si puede tomarlo. Cuando llego su abuela, ella solita sin que yo le dijera, se acerco a su abuela y le dijo que fue un accidente, su abuela entendio y le dijo que luego iba a comprar otro. Creo que llene su vasija de confianza y conexio

## El agradecimiento a través del Ritual del Potencial

Maria Jose Maraion



Maria Jose Maraion Luco

8 de febrero a las 13:49 · 🌍

Hola, Acabo de empezar este reto y comencé en el mismo momento con el ritual del potencial y se siente muy agradable sentir la respiración y aun mejor cuando agradeces hasta los mas pequeñito de a vida, y hoy voy a hacer las cosas con algo especial o diferente para mi hija, como acompañarla mientras se toma la leche.... me encanta la sensación de sentirme viva y agradecida. cariños a todos!!



## El aprendizaje de un papá primerizo con Paternidad Efectiva®

Aldo Ferré



Aldo Ferré

12 de octubre de 2020 · 🌐

...

Cuando entré al método por primera vez, en el 2017, era un papá primerizo, joven que no sentía que estaba preparado para lo que estaba viviendo, una segunda hija... comencé a trabajar con mi hija mayor, a sanar su nacimiento, sobre todo cuento de la niña y masaje de contención, el cambio fue abismal, cuando sostuvimos, con mi esposa los espacios de tiempos especiales, de poder estar presentes sin poner nuestras heridas de niños pequeños todo el tiempo adelante, se notaba a la legua la diferencia en la actitud de las niñas, pero es un trabajo constante, de estar manteniendo la presencia y autocontenernos como adultos a nuestro propio niño..hoy 3 años después, a veces exploto, pero la mayoría de las veces se exactamente que es lo que está pasando y me puedo contener a mi mismo para poder contener la situación con mis hijas, y eso es gracias a en parte a Paternidad Efectiva y a todo el compromiso que tengo con ponerle el pecho a lo que me duele, hacerme cargo y no buscar culpables ni victimarios.

## Disciplina Rítmica en pandemia

Sule Casanova



Sule Casanova ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

12 de febrero a las 21:43 · 🌐

...

Mi querida tribu, de las mejores semanas que he tenido, ahora sí creando y disfrutando la disciplina rítmica a prueba de pandemias. Ya les compartiré mas detalles cuando sea no solo de un día o una semana sino yo pueda decir que es parte de nuestra vida. Ahora todo está tomando sentido más que nunca... Gracias infinitas a mi partner por ser parte de este proceso, si no fuera por ella, no estaría ni cerca de este hermoso resultado y del compromiso. ❤️🙏

## Hijo de 5 años reconoce que su mamá está menos regañona

Maire Chang de Ledezma



Maire Chang de Ledezma ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

17 h · 🌐

...

Buenas noches tribu. Anoche vi el día 4 del reto 7 días sin explotar y hoy en la tarde mi hijo de 5 años me dijo que notó algo diferente en mí. Que no estaba tan regañona como otros días y que eso lo hacía feliz. Ya terminé de ver todos los videos de paternidad efectiva, ahora los voy a estudiar con más detenimiento y con más calma para ir aplicando mejor cada tema, estrategia y consejo. Estoy feliz de pertenecer a esta tribu.

## Disciplina Rítmica en niña de 3 años 10 meses

Patricia Galvan



Patricia Galvan ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

26 feb. · 🌐

...

Hola, vengo en modo desahogo positivo 😊 yo trato de seguir la disciplina rítmica y ser un poco más precisa en los horarios s la hora de dormir ya que eso ayuda a mis hijos y nosotros... y después de mucho probar para mi nena de 3 años 10 meses, las 8 p.m. es la hora ideal es decir a esa hora debe tener los ojos cerrados... después de la cepillada de dientes, pijamas, cuento y canción... hoy vinieron sus abuelos (Mis suegros) y su tío (mi cuñado) que es su adoración... y yo me dije... bueno quizá hoy no sigamos esa dinámica pero esta bien (yo tratando de mentalizarme y ser flexible) con mi bebé de 8 meses si seguimos la rutina... el duerme antes jajaja y mi sorpresa fue que a las 8:19 mi nena me dijo: "mami ya me quiero ir a dormir, vamos a lavar dientes" 🙏🙏🙏🙏 wow... que ella reconozca que tiene sueño puf es un logro de verdad tremendo ...

## El poder del Ritual del Potencial y el amor propio

Gabriela Fernández



Gabriela Fernández

6 de abril de 2020 · 🌐

Terminando mi ritual del potencial y sintiéndome fuerte y determinada, hoy agradecí el amor propio que nunca antes había experimentado tan fuertemente!! Y me propuse escuchar los 3 estilos parentales para encontrar mayor entendimiento con mis pequeños fuerza seguridad de 8 y cooperación fuerza de 10!! Amar a mi esposo sin esperar nada a cambio y crear el día productivo que necesito!!! 🙏



10

1 comentario

## Mamá fomenta la lectura con el Tiempo Especial

Paola Gutierrez



Paola Gutierrez

Comentarista destacado · 3 de julio de 2019



Hola Tribu, quiero compartirles que como papás, los hijos siempre nos sorprenderán y nos enseñarán. Lo que observemos de ellos, hay que verlo con amor, y lo que les enseñemos, hay que enseñar con amor, nuestros peques son recíprocos e inteligentes, aprenden de nosotros que somos su ejemplo.

Casi siempre durante las tardes le leo un libro o un cuento a mi hija de 1 año y 10 meses, como tiempo especial y a mi hija le encanta esos momentos. Y hoy me quedé sorprendida y me siento orgullosa, al ver que mi hija al jugar solita con una muñeca, le lee un libro muy corto de 12 páginas que se llama números del 1 al 10 con dibujos de animales y cosas, y se lo lee completo! Ya sabe contar de 1 al 10 sin ayuda y en orden e incluso nombrar objetos como ardillas, manzanas, globos, pelotas, delfin, etc...

En resumen, ella aprendió con nuestro ejemplo. Lo que hice al verla, fue decirle: wow! Me he quedado como wow! Te gusta leer libros a tu muñeca? Me dice sí, y le digo muy bien, cuando quieras un libro nuevo te leo para que le leas a tu muñeca. Como le haces? Y me dice, así, leeno (leyendo) así, on mamá (con mamá) 😊😊

10

1 comentario

## Reconecta con su hijo de 12 años con el Masaje de Contención

Emil González



Emil González ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

12 de julio de 2020 · 🌐

Hola tribu!, no se ni como empezar, me uní a paternidad efectiva en Marzo, principalmente por mi hija mayor de 12, porque sentí que había perdido contacto con ella y que me necesitaba y yo a ella también, al empezar seti que sus vasijas de la confianza estaban rotas, empecé a buscar contacto, el masaje de contención fue lo máximo

## Mamá sana carga y dolor con su padre

Natalia Guzmán



Natalia Guzmán

12 de julio de 2019 · 🌐

Estoy berreando como una niña, sinceramente, estuve tentada a hacer un Facebook live pero creo que visualmente no es mi mejor cara...

No tengo palabras para expresar todo lo que me hace sentir el último video de la conferencia del "control al amor en 4 pasos"

Gracias a ustedes [Luis Carlos Flores](#) [Gabriela Gonzalez](#) sané una carga ENORME con mi padre, eso me hace sentir libre, pero ver el testimonio de esos niños es un sentimiento tan poderoso... soy una mamá feliz con el impulso vital imparables de mi niño fuerza de 3 años que antes me hacía explotar.

Mil y mil gracias por llegar a nuestra vida .

13

2 comentarios

## La claridad mental que te da el Ritual del Potencial

Florencia Pascuale



Florencia Pascuale ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

17 de diciembre de 2019 · 🌐

Hola tribu!!! Quiero compartir este lindo momento con ustedes!! Armando adornos para el arbolito. Fue un hermoso momento el que compartimos. Fue un proceso de varias etapas!! Ellos felices y yo aún más!! Incluso mi hijo adolescente de 14 se sumó. Todo gracias a esta hermosa comunidad de niños de Ahora!!!



## El poder del Masaje de Contención

Dora Rios



Dora Rios

10 de octubre de 2018 · 🌍

...

Hola. Les cuento que al leer algunos comentarios sobre el masaje de contención antes de ir a La escuela lo realice con mi hija porque llora mucho cuando le toca ir a la escuela y me funcionó 😊 hoy despues de semanas de llorar cuando la vi lo primero que me dijo no llora mami y note que las amiguitas se despedian de ella muy contentas y la abrazaban eso me hace pensar que disfruto la escuela. Se que tengo que trabajar más en otros aspecto pero se que poco a poco y con pasiencia lo lograré .

Gracias a todo por compartir sus dificultades y sus logros!!!

👍❤️👍 21

4 comentarios

## Sana a su niña interior con el Ritual del Potencial

Carolina Balleza



Carolina Balleza

25 de octubre de 2019 · 🌍

...

Buen día Tribu, es la primera vez que escribo. Les comento que ya tengo tres semanas haciendo el ritual del potencial pero nunca había conectado como lo hice hoy. Verán, yo tengo mi vasija de la valía y de la conexión rotas, más que nada por la falta de reconocimiento de mis padres antes los pequeños o grandes logros, siempre decían que hiciera lo que quisiera finalmente era para mí, que si no quería estudiar no lo hiciera, entonces si estudiaba y me iba bien, me decían que era mi obligación. Entonces, ya sabrán, siempre he sido una persona muy dedicada a la escuela, hace dos meses obtuve el grado de doctorado, pero nunca me había felicitado. Ayer pude presentar mi trabajo en un Congreso Nacional y afortunadamente me fue muy bien, incluso una persona de reconocimiento me felicitó como nadie. El punto es que, hoy haciendo el ritual me di cuenta que soy Doctora, que lo hice con mi esfuerzo y que mi trabajo sirve para algo, pude conectar con esa niña a la que nunca le reconocieron nada y la felicité por todo lo que había hecho para llegar a donde está ahora, de pronto llegaron las lagrimas y no podían parar, incluso ahora mientras escribo quiero soltar la lagrima.

Gracias Gaby y Luis Carlos, me han permitido conocerme más y comenzar el camino para encontrar mi esencia. Gracias a todos por leerme, les mando un abrazo!

👍❤️👍 107

39 comentarios

## Con solo 3 días del Reto cumplidos se notan los cambios maravillosos

MaGa Castillo



MaGa Castillo ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

23 de julio de 2019 · 🌍

...

Hoy a medio día recibí la cálida llamada de Catherine Alejandra Maldonado Valdivia para ayudarme en mi sesión de diagnóstico, fue asertiva, con escucha atenta, amable y paciente. La sesión fue aleccionadora en varios aspectos sobre todo en la claridad que me aportó respecto a las dudas que le expuse. Entiendo que como madre que educa "sola" no existen herramientas mágicas que pueda emplear sin haber trabajado antes en mi misma como mujer y persona, te agradezco enseñarme a reconocer mis propios logros, mantener la voluntad y disposición de aprender que me han traído hasta aquí y valorar los contenidos de esta técnica. Sigo creyendo que los hij@s no tienen "malos comportamientos" es decir no "se portan mal" de ser así toda la responsabilidad sería de ell@s, y sin embargo l@s hij@s solo responden hacia las actitudes que nosotros como padres, madres, mentores y adultos les enseñamos. Su comportamiento nada tiene que ver con la maldad o con actuar de forma "inadecuada" sino con actitudes que no sabemos manejar y en el mejor de los casos guiar. Entonces perdemos nuestro centro porque no lo conocemos y desde nuestro desequilibrio, eso sí con todo el amor, perdemos la paciencia, gritamos, golpeamos, "corregimos" algo que de inicio no esta mal. Un ser humano viene al mundo con solo dos miedos: a los ruidos fuertes y a caerse, todos los otros miedos son aprendidos, temor a no valer, temor a no ser amados, a no ser vistos, temor a la sexualidad, temor al éxito, temor al fracaso, temor a ser libres, temor a tomar decisión sobre su vida y un largo etc, los aprenden de nosotros, sus modelos de vida. Coincido en que no existen los padres perfectos, y no hay sensatez en desear hij@s perfectos. Me comprometo a seguir y aprovechar cada una de las herramientas y contenidos, a llevarlos a la practica en favor de mi hijo, a complementar así el largo camino que llevamos andado. "Todos estamos rotos, así es como entra la luz". Esta es una frase del escritor Ernest Hemingway que tendré presente porque eso sí, es una realidad. A tod@s los padres y madres de esta tribu, mi reconocimiento por su esfuerzo y dedicación. Gracias.

## Con la técnica de La escalera logra que su hija deje el pañal

Graisa Molina



Angela Gutierrez

7 de noviembre de 2019 · 🌍

...

Hola Tribu , estoy feliz mi nena por fin ya va al baño, desde hace un mes atras llevo con ella la tecnica de la escalera y pues ,parece magia como dice Gaby, no la obligue , solo le explique el comportamiento esperado y me equiepe de todo por si existen emergencia y ella sola cuando siente altoque va y se sienta a sido un dia de logro, ni una fuga estoy mas que admirada. Cuando estaba lavando los.platos derrepente sas se levanta la faldita , porque no trai nada de bajo, va y se sienta en su vacin sola , espera y hace pipi y de ahí se.paro y.me.miro, yo.la.felicite, le.dije que estaba orgullosa de ella, que así se hacia y feliz, eso fue en la mañana , al.medio dia repitio la.conducta , pero mi mama estaba ahi y otras vez lo hizo bien y la volvi a felicitar y todo muy bien . Pero ahi vino el.cometario de mi.madre de no lo celebres , no hagas algarabia de que tu lo hizo bien , porque sino lo hara mal.u volvera al pañal, le dije que yo debo felicitar y aplaudir sus logros es.necesario



## Logran maravillosa conexión con su adolescente

Graisa Molina



Graisa Molina

19 de agosto de 2019 · 🌍

...

Por aquí paso a compartir. Todo este tiempo he pensado en lo difícil que es detectar fallas y reparar vasijas con mi adolescente y lo que ha sobrado de nuestras peleas para mi niña de 8, pero pasan pequeñas cosas como estas y me hago cariñitos en la espalda:  
Tuvimos a uno de los mejores amigos de mi esposo en casa el sábado para celebrar su cumpleaños. Mi niña grande se quedó en su cuarto haciendo la tarea de verano -a última hora, porque esta mamá decidió que le iba a dejar su responsabilidad- mientras nosotros estábamos afuera haciendo una parrilla (asado).  
Estaba de muy malas y muy estresada, así que pensé que no saldría a compartir mucho.  
Cuando subimos a casa, salió de su cuarto bañadita y con un play list. Se sentó con nosotros y comenzó a poner música, pero no su música, música que había estado escogiendo de nuestra época y que a ella también le gusta. Mi esposo estaba sorprendidísimo, le decía "pero qué buen gusto!" Y ella chocha. Luego nos comenzó a enseñar música nueva que se parecía a la que nos gusta a nosotros BUENÍSIMA!. Nos habló de los artistas que la hacen, nosotros le enseñamos a ella de dónde eran las raíces de lo que tocaban.  
Cantamos, bailamos, nos reímos, conversamos. Nos fuimos a dormir tan felices!  
Comenzaron clases hoy, y anoche antes de dormir me abrazó y me dijo: "mami estoy muy asustada" WOOOWWWW! Lo dijo!  
Mi chiquita también, cuando terminó su baño me dijo: "mami sabes las mariposas? Tengo muchas en el estómago desde esta mañana" REWOOOWWWW! Lo supo identificar!

## Mamá reconoce su estilo y el de su familia para sanar y liberarse

Melisa Di Salvo



Melisa Di Salvo

26 de noviembre de 2019 · 🌍

...

Quería compartir mi alegría reciente.. el fin de semana pasado fue el cumpleaños de mi mamá quien vino a pasar tiempo con nosotros tras yo haber dado a luz .. descubrí que ella fue niña fuerza y mamá voluntad , también que tengo una hermana fuerza-voluntad y mi hija de 2a10m también lo es.. este patrón ha hecho mucho daño en mi familia por no poder comprenderlo e incluso mi abuela también lo fue y Marco de mala manera a mi madre y por ende su descendencia 😞.. el tema es que con mi hermana nos llevábamos muy mal porque siempre fue "la oveja negra", pero nunca llegué a entenderla .. con mi hija he aprendido demasiado gracias a PE sobre cómo amarlas cómo son y entender sus comportamientos.. resulta que le dije a mi hermana que conversáramos y aprovechara de sorprender a mi mamá en su día ... hacía dos años que no nos veíamos y meses que no los hablamos , pero ella aceptó venir y tratar de hacer las pases ... ella quiere mucho a sus sobrinas pero nuestra relación siempre fue difícil .. yo soy la mayor de 6 y ella es la n4.

## La claridad mental que te da el Ritual del Potencial

Anabela Sanchez



Anabela Sanchez

16 de mayo de 2019 · 🌍

...

Hola tribu, escuchando a Gaby y Luis Carlos, en la madrugadita (mientras hago desayuno y almuerzo), decían comparté tus logros y eso voy hacer. Hoy tengo un día complicado por q debo dar clases todo el día y ya inicié a precionar por la cena, entonces después de hacer el ejercicio del potencial, me quedo la cabeza más fresca y zaaaas llego la solución de la cena: hoy se come pizza, dentro de la disciplina rítmica; es algo q mi nena me ha pedido alguuuunos días y le he dado largas, así q el tiempo especial será comiendo juntas en el restaurante. Listo un peso menos. Mamá leona ha dicho (siempre sale eso de madre voluntad, jajajaja). Un fuerte abrazo a todos!!!

👍❤️ 14

2 comentarios

## Niña deja el pañal de manera amorosa y respetuosa

Nicole Barrueto



Nicole Barrueto ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

17 de enero de 2020 · 🌍

...

Hola Tribu, les quería contar una linda situación que nos ocurrió. Hace dos días mi marido encontró un polluelo de zorzal en nuestra parcela, había caído con nido y todo. Lo llevo a casa y de inmediato mi hija de 2 años 11 meses lo adopto, la dejamos que lo cuidara y se hiciera responsable con ayuda mía para darle de comer ya que aún no come semillas. Ella ha estado muy contenta y consciente de su responsabilidad ya que interrumpe sus actividades para atender a su polluelo, y además de eso creo que al sentirse responsable se siente más grande, lo que ha hecho que no use su pañal durante el día, ayer sólo tuvo un accidente y hoy ya me avisaba para hacer pipí. Antes la había tenido sin pañal cuando hace calor pero se hacía encima, ayer ella sola lo decidió y ha sido algo totalmente rápido (para mí) y de mucha confianza y consciencia (para ella). Creo que el dejarla decidir ser responsable la hizo saberse grande y que eso la ayudó mucho en este proceso.



## Mamá trabaja en sus vasijas para sanar las de sus hijos

Day Sa Villa



Day Sa Villa ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

10 de junio de 2020 · 🌍

...

Hola tribu solo quiero compartir mi experiencia y espero que les sea de utilidad. Hace unas semanas escribí para pedir ayuda a Idalia ya que mi nena de 32 meses se estaba aguantando mucho para hacer pipí después de haberle quitado el pañal y haber tenido unos accidentes, como que no le gusto hacerse encima, (también creo que me adelante al proceso ya que aún no estaba lista, aunque creo que en realidad la que no estaba lista era yo) pero aquí lo importante es que yo me estaba angustiando muchísimo y eso se lo estaba reflejando a mi hija, los consejos de Idalia me sirvieron muchísimo ya que me ayudó a ir al fondo, como mucho se nos dice en el entrenamiento y eso no es nada fácil ya que primero tenemos que contactar con nuestras emociones y formas de reaccionar, darnos confianza y seguridad para luego dárselas a nuestros hijos. El que haya dedicado tiempo especial a mi hija, hacer mejor el masaje de contención, contar el cuento e inscribirme al reto 20-20-20 me ayudó muchísimo a estar tranquila y confiar en mí, como me lo aconsejó Idalia. Hoy repasando mi entrenamiento me doy cuenta y reafirmo esto aún más, el trabajar con las vasijas, en mi caso de la confianza y conexión, y ahora reafirmando en el entrenamiento me ayudó muchísimo y me motiva para seguir adelante dándome cuenta que no soy la mamá perfecta y que voy a tener muchos errores pero que además puedo trabajar con ellos, es un hecho y de verdad mientras que nosotros no trabajemos con nuestras propias vasijas rotas no podremos reparar la de nuestros hijos, así como les dedicamos todo nuestro tiempo, amor y dedicación así hay que brindarnoslo a nosotros porque ellos solo serán el reflejo de nuestro bienestar o malestar. Les cuento que ahora me siento mucho mejor y trabajando con mis vasijas y mi hija ya soltó la pipí gracias a que yo la solté a ella ya que creo no la estoy dejando crecer, ( esto es un trabajo personal) pero como la técnica de la escalera: paso a paso y hacia arriba, a veces habrá pasos hacia atrás y otras hacia adelante pero ahí vamos. Todos podemos a pesar de las dificultades y aquí nos tenemos unos a otros para animarnos a seguir 🥰🥰 gracias por leerme, gracias Idalia pinto, gracias Gaby y Luis Carlos, gracias Dios y gracias paternidad efectiva

👍❤️🥰 10

4 comentarios

## Realmente parecen magia los cambios en mí y mi hijo

Lizbeth Quispe Pacchi



Lizbeth Quispe Pacchi ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

11 de abril de 2020 · 🌍

...

Hola tribu, ya hace mas de Dos semanas estoy con el Método, lo aplique y ya vi los cambios en mí y en mi hijo, es como dicen, parece magia, mi hijo ya me ayuda alistar la mesa, a recoger la casa, hasta ya le. Encanta ir a la ducha, ya no hay pleitos para que se bañe, es mas independiente, estoy muy contenta, yo ya no explotó como antes, trato de no engancharme, estoy yendo muy bien hasta ahora. Gracias por leerme 😊

## La clave está en escuchar

Erica Paola Castañeda Molina



Erica Paola Castañeda Molina ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

1 d · 🌍

...

Estudiando este método lloré inmensidades, reí junto con mis hijos y esposo con los tiempos especiales, sentí dicha al ver que los niños empezaron a escuchar más y escuchamos mucho más a nuestro cuerpo. También reímos junto con mis hijos mirando el programa sobre los berrinches!

Este método maravilloso da resultado! Me eduqué como docente Montessori para educar a mis hijos en casa. Esto me ayudó mucho a transformar mi patrón reactivo pero habían lagunas producto de las vivencias y la infancia que no tenía resueltas y que fui resolviendo literalmente con el amor de Luis Carlos y Gabriela Gonzalez, a través de los videos y de quienes participaron de las sesiones en vivo más el apoyo de la tribu.

## Resultados inmediatos con el Reto 7 días sin explotar

Angeles Camacho



Angeles Camacho ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

8 de abril de 2019 · 🌍

...

Buenas noches , woooo hoy empecé el reto de los siete días. Jajaja y hasta el momento no habido nada que haga explotar o enojarme jejeje estoy muy impresionada y e tenido paciencia con mis hijos y esposo jeje ,esto es tan fascinante

👍❤️ 5

## El poder de las Rutinas

Pilar Lopez-Artam



Pilar Lopez-Artam

Rutinas: nosotros hacemos cada uno lo que necesitamos hacer por nuestro lado pero después de las 7pm nos sentamos a ver tele o peli o jugar juegos de mesa todas las noches.... los viernes hacemos pijamanda ósea se queda hasta más tarde y comemos palomitas/ dulces mientras vemos la tele o peli

## Lo que se logra con paciencia y persistencia: conexión familiar

Lila Art



Lila Art

6 de diciembre de 2020 · 🌐

...

Está bien rico aprender a integrar lo que más amo. No soy la mamá más disciplinada, pero si soy muy persistente, entonces los buenisimos ejercicios que he tenido la oportunidad de hacer más mi propia investigación antes de llegar a niños de ahora, dónde encontré y encuentro una Tribu llena de deseos de ser mejores, es un enorme gusto que estamos en buen camino, la persistencia y la paciencia son claves.

Me he dado cuenta de lo bien que le hago a mis hijos interesándome cada vez más en mí, por que mágicamente más me interesan, más los escucho, más conectamos, más aprendemos y hasta mi esposo esta entendiendo, pero la clave ha sido no rendirme... Tocar fondo fue parte del camino pero no la meta. Las metas son cada vez mas claras y el viaje empieza a tener forma. 🦋

Gracias Gabriela Gonzalez ❤️

## Expectativas cumpliéndose al entrar a Paternidad Efectiva®

Karla Garcialuna



Karla Garcialuna ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

30 de marzo de 2019 · 🌐

...

Hola! Pues solo quiero compartir que hoy platicué con mis hijos ( 21, 9 y 6 años) que me había inscrito a un grupo de paternidad efectiva x línea y que desde ahora iba a cambiar nuestra manera de convivir en familia , con amor , respeto , sin gritos y que seríamos muy felices poniendo todos nuestro granito de arena

Y no me lo van a creer pero hoy en el momento que les pedía algo me hicieron caso!!! Y por primera vez no pelearon !!! La verdad no lo podía creer !! Ahora solo espero tener la sabiduría para llevar a cabo este gran reto !!!

👍❤️ 29

3 comentarios

## Un poco de empatía y mi hijo terminó sus deberes

Marita Terán



Marita Terán

5 de noviembre de 2020 · 🌐

...

Hola tribu queria comentarles mi experiencia de pronto les sirva. La empatia y conectar con nuestros hijos realmente funciona, el día de hoy mi hijo fuerza de 5 años estaba haciendo un deber que era pintar unos animales de zoologico, llevaba la mitad de la hoja y ya no queria seguir pintando, entonces empezo a llorar y a decir que ya no queria, por un momento ya me estaba empezando a enganchar con él, pero despues empece a conectar con él y tratar de tener empatia, primero pense en mis adentros, es un niño de 5 años es obvio que se va a cansar rápido por hacer deberes, aunque la escuela de él casi no le mandan deberes, pero era obvio que le iba aburrir porque eran algunos dibujos y en lugar de gritarlo o enojarme lo escuche y me dijo es que me duele la mano cuanto pinto tanto. Entonces cogí la pintura y le dije haber dejame ayudarte para que no se canse mucho tu mano y lo único que hice fue terminar de pintar el rinoceronte que estaba pintando y me dijo gracias mamá y enseguida cogio las pinturas y termino los dibujitos que le faltaban sin ningún problema y feliz por haber culminado su tarea.

👍❤️🦋 45

9 comentarios

## El Ritual del Potencial en familia

Kati Acaro Flores



Kati Acaro Flores ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

5 de abril de 2019 · 🌐

...

Hola hago a diario el reto del potencial junto a mi esposo y mi niña de 20 meses ella cree que estamos bailando, y estamos felices xq no hemos explotado pese a que mi niña hace sus rabietas, gracias x existir...

👍❤️ 14

7 comentarios

## Dirige y enfoca tu energía con el Reto 7 días sin explotar

Diana Taylor



Diana Taylor ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

7 de abril de 2019 · 🌐

...

Hola a todos ... Quiero compartir que el Reto 7 Dias sin Explotar fue todo un éxito, conecté con mis 2 hijos y hasta con mi esposo.

Gracias Luis Carlos y Gaby por dirigir nuestra energía y enfoque a lo que importa más, la armonía, paz y felicidad con nosotros mismos y con los demás.

👍❤️ 6



## Gracias a Paternidad Efectiva® mamá busca opciones educativas

Sendý Navarro



Sendy Navarro ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

26 de agosto de 2020 · 🌐

Hola tribu, les comparto que hoy inicié mi pequeña Sasha en una comunidad Waldorf, de aquí a que la pandemia acabe tendran a los niños en modalidad bosque-escuela, hoy me tocó llevarla a un rancho en su primer día, estoy muy feliz por ella se que la pasará genial y sin duda si no fuera por [Paternidad Efectiva](#) yo no me hubiera acercado a esta metodología que es tan magica y maravillosa 🥰

...

## Completar el ciclo de Carga y Descarga da paz

María Alexandra Parada



María Alexandra Parada ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

11 de noviembre de 2020 · 🌐

Por primera vez en mi historia de mi mundo mundial como alumna del método logré un efectivo ciclo de carga y descarga de mi enojo, finalizando con el anhelado suspiro de una descarga exitosa 🥰 Yei para mí! 🥰 Una cosa es la teoría, otra cosa es intentarlo, pero darte la oportunidad y realmente hacerlo de corazón, desde las entrañas, con toda la intención, definitivamente no tiene precio 🥰

👍❤️ 21

2 comentarios

## Cambios que serán para siempre

Gemma Gonzalez



Gemma Gonzalez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

14 de junio de 2019 · 🌐

Hola tribu, nuevamente escribo luego de mi gran cagadita que hice como dice Gaby, bueno pues les cuento que llevo 2 días sin enojarme y he sacado mi leona y mi alfa, por ejemplo ayer mi nena que niña fuerza estaba gritando y bajé tranquila, y le dije con amor "así no mi amor" y la mire fijamente y ella rápido esquivó mi mirada y se quedó en silencio y luego le dije que fuéramos a jugar con crayones y que hiciéramos bolitas y palitos en su cuadernos, le encantó la idea, y paso. Saben tribu se siente uno súper porque lo hice todo con mucho amor. Quería compartirlas mi alegría y seguiré así, no solo serán días será, primero Dios para siempre.

...

👍❤️ 41

12 comentarios

## La maravillosa contención de una tribu

Lizette Gutierrez



Lizette Gutierrez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

20 de abril de 2020 · 🌐

Que bonita tribu, GRACIAS 🥰❤️, es poco creible que entre ustedes haya encontrado tanto, de un grupo de tantos desconocidos nos hayamos resultado tan conocidos y tan dispuestos y bonitos 🥰, GRACIAS TRIBU, para mi es UN PLACER crecer con ustedes ❤️.

...

## Niña de 3 años 9 meses pide descargar en plastilina

Carmen Sanchez



Carmen Sanchez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

...

8 dic. 2020 · 🌐 - Ayer mi hija de 3 años y 9 meses me dijo, mami estoy enojada me das plastilina y yo corri por ella y comenzó a darle con la mano descargando 🥰 nunca lo había querido hacer, cuando se lo ofrecía, se reía y me decía, no, no estoy enojada, algo estoy haciendo bien 🥰

👍❤️🥰 22

1 comentario

## Niños de Ahora® se renueva para ofrecerte siempre lo mejor

Chio Hdez



Chio Hdez

Muchas gracias Niños de Ahora por seguir renovándose y buscar entregar más valor cada día 🙏

Me gusta · Responder · 3 sem

👍❤️🥰 2

## Cuando sabes que estás en el camino correcto

Sandra Tapia



Sandra Tapia ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

...

22 Jun. 2019 · 🌐 - Llevo ya un año siguiendo la metodología y cada día es un nuevo comienzo, hay cosas pendientes pero veo a mi hija y pienso "estamos en el camino correcto" gracias a Luis Carlos y Gaby por compartinos esta hermosa forma de vida

👍❤️ 17

## Mamá conecta con sí misma y con sus hijos

Angela Cinturia



Angela Cinturia ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

25 de marzo de 2019 · 🌍

Por fin, después de seis años estoy encontrando el "cómo si" ...y todo parte de la conexión conmigo y desde allí con mis hijos 🥰. ...aprendamos a escuchar y vivamos con más pausa ...entendamos las diferencias ...#yoTambienSoyHemisferioDerecho ❤️🧠 Hoy vi luz en el camino...jajaja, Forza que si se puede 🙌🏻, cada día es diferente...por hoy lo voy a disfrutar !! Mañana será otro día ..siempre una nueva oportunidad de comenzar 🌟.



9

1 comentario

## Ser mamá no le impide realizarse

Alicia Sagbay



Alicia Sagbay ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

5 de agosto de 2019 · 🌍

Ser madre es una tarea complicada, debes estar lista, no es fácil, debes dejar a un lado todo lo que quieres y dedicarte a tu hijo...

Son muchas de las cosas que escuché cuando estaba embarazada y muchas que atormentaron mis noches y días cuando no paraba de pensar si seré una buena madre, si lo haré bien... Muchos días en esos momentos de tristeza y depresión llegué a pensar que era un error ser madre tan joven, de alguna forma me avergonzaba de estar embarazada a mis 24 años sin haberme casado, sin graduarme aún de la universidad, sin haber cumplido muchos de mis sueños o haber llenado expectativas de los demás...

Pues ahora después de 5 años siento que ya no debo cumplir sueños de otros, llenar expectativas de nadie, siento por primera vez que hago algo por mí, porque yo quiero, porque yo lo siento, lo sueño, lo anhelo...

Claro que ser madre es difícil pero es la tarea más hermosa poder formar a un ser humano con amor, con cariño, no con rencores o frustraciones. Ser madre no impide seguir soñando, seguir estudiando, nosotros nos ponemos las barreras no ellos...

Hoy a mis 30 años me siento libre de ser...

Ser quien yo decida... Ahora hay un presente y un futuro por construir, el pasado no me ata más...

@ninodeahora Gracias por inspirar, por ayudar, por su sabiduría, por querer una mejor paternidad, maternidad en el mundo por ayudarnos a dar y darnos amor....

## El Código Familiar plasmado en la tarea del niño

Ana Cristina



Ana Cristina ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

31 de agosto de 2020 · 🌍

Recuerdan aquella tarea que le pidieron a mi niño sobre la obediencia, pues por fin hicimos realidad el código familiar e incluimos un código personal. Además hicimos juntos desde hace mucho la rutina y la aman los niños. Fue todo un éxito, la maestra encantada con la tarea.

Nota: papá aun no firma porque lo imprimí hace rato y el no esta en casa.



## Las acciones de mamá para lograr más armonía en casa

Beti OM



Beti OM ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

19 h · 🌍

#Acciónefectiva

#OrquestandoArmonia

Mis acciones:

- ❤️ Hablar y actuar desde el corazón
- 😊 Recordar que también puedo disfrutar
- 🧐 Tomar riesgos sanos y aventurarme



7

1 comentario



## El poder del agradecimiento por cosas específicas

Jenny Garzon Sanchez



Jenny Garzon Sanchez ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

3 de febrero

#reto7díasinexplotar, día 1, empecé a realizar meditación y agradecer cada día, pero al empezar agradecer trotando y además en casa ya que no salgo, fue diferente, ya que empecé a dar gracias por cosas mas puntuales, por ejemplo no solo porque tenia que comer, sino porque tenia como preparar los alimentos, y además porque tenia a quien ofrecerlos (ese agradecimiento me salió del alma). Al siguiente día de seguir con esta técnica, siempre he querido bajar de peso, para estar mas cómoda y sentirme bien, pero esta mañana agradeci por tener el cuerpo que tengo, porque a pesar de que no esta super delgado, podía levantarme y hacer el ejercicio, sentir cansancio de la actividad, me desconecta de vivir en automático. Me encanto y si así me siento solo con dos días, me imagino que será hermoso cuando ya lo tenga incorporado como hábito.

## Aprendiendo a ser la mamá que ella necesita

Hallazgos de otra mamá no perfecta buscando ser efectiva!!

Querida Tribu, luego de casi terminar el módulo 5 del entrenamiento, he podido entender algo que me tenía con el corazón destrozado: que mi hija de 13 años me dijera que se quiere ir a vivir con su papá "no porque no te ame mamá, sino por nuestro bien y porque con él me entiendo más". Les juro que sentí que era la peor mamá, que algo debí haber hecho mal para que "lo prefiriera a él" y no pude evitar sentir que me ganaban en una competencia. Durante varios días sentí una mezcla de rabia y dolor indescriptible!!

Pero hoy, sí, justo hoy, entendí que ella es una niña fuerza + seguridad, que él es un papá equipo + mentor y yo soy una mamá voluntad + equipo. Claro!! evidentemente con él no vive en una lucha de poder, entre muchas otras cosas que se generan entre una adolescente fuerza y una mamá voluntad y, por eso, siente que él la entiende más que yo.

Ahora estoy fuera del país y ellos están juntos, este tiempo le ha permitido "comparar", afianzar sus lazos y hacerla sentir más cómoda... y ¿saben qué? ¡no la voy a obligar a regresar a casa! Respetaré ese espacio que me pide, mientras aprendo a ser la mamá mentora que ella necesita, mientras fortalezo mi parte de mamá equipo, mientras trabajo en mis áreas de oportunidad como mamá voluntad y mientras disfruto y acompaño a mi hija menor, una niña seguridad + cooperación de once años a quien, tal vez, por estar "corrigiendo" a mi otra hija, le ha tocado crecer un poco "a su sombra".

Aprovecharé el tiempo que pueda tener con cada una y me demostraré que puedo ser una mamá efectiva no perfecta, consciente de sus fortalezas y oportunidades!!!

Gracias por leerme, por no juzgarme y por ese abrazo virtual que me quieran enviar!!

## Acciones efectivas para afianzar la Disciplina Rítmica

María Tarazona



María Tarazona ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

1 día

Muchas gracias por la sesión de hoy.

#AcciónEfectiva #OrquestandoArmonía

Tres acciones efectivas para hacer en estas dos semanas para afianzar mi disciplina rítmica

- Sonreír al despertarme
- Hacer lo que voy a hacer con amor sin importarme mucho si me salgo del reloj.
- Darme tiempo para darme cuenta que puedo seguir descansando y trabajando en un mismo día.
- Seguir coloreando mis mandalas



## Día 1 del reto y mamá ya nota cambios

Sara R Gallegos

Sara R Gallegos

Hoy fue el día 1 del reto y a pesar de que no comenzó como lo imaginé, terminó mejor de lo que esperaba. Realice el ritual mientras me salía a correr y regresé con mucha energía para poder enfrentar el reto que me propuse al comenzar el curso. Por la noche mi niña y yo disfrutamos de un niña considerablemente más tranquilo a comparación de otros en donde el berrinche era eje primordial del desarrollo de todo el día. Confío en que así sigamos 🙌🙌🙌

Me gusta · Responder · 9 sem





## Nuestro Código Familiar es un compromiso

Sonja Baianambrita



Sonja Baianambrita ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

11 de marzo a las 06:50 · 🌍

#Acciónefectiva #mufasachallenge

SOMOS UNA FAMILIA

Estamos ahí el uno para el otro. RESPONDER.

Nos abrazamos cada día. DAR AMOR

Nos gusta reír y mucho. ALEGRÍA

Nos mantenemos juntos. CONEXIÓN

Compartimos nuestras preocupaciones. CONFIANZA

Perdonamos y olvidamos. VIVIR EL PRESENTE

Intentamos cosas nuevas. PASIÓN

Mostramos respeto. VALÍA

Siempre escuchamos. SABIDURÍA

Nuestro Código familiar es un compromiso que nos llevará al infinito y más allá 🥰❤️.

Querida Tribu, no sé dibujar por eso no puedo plasmar mis ideas en papel (creencia limitante o verdad? 🤔). De todas formas tenía muchas ganas de participar y por eso les comparto éste dibujo y éste performance de muñecos 🥰, según yo, intenté hacer una casita con mis manos.

Les mando un fuerte abrazo!

## Superpoderes para conectar con la reina leona

Susana Arguelles

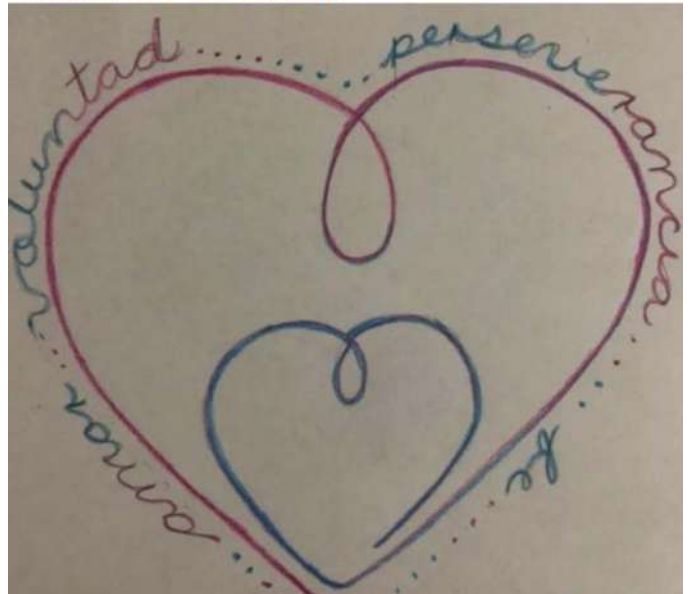


Susana Arguelles ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

11 de marzo a las 20:55 · 🌍

🌟 Hola a todos!!!! mi hijo tiene 19 años y considero que en esta etapa de nuestras vidas los superpoderes que me ayudan a continuar y conectar con mi reina leona son : el amor 🧡 la voluntad 🌟 la perseverancia 🏹 y la fe en Dios, en mi hijo y en mi. 🙏 Confío en que con estos superpoderes lograremos una hermosa conexión que nos enriquezca y nos haga plenamente felices a los dos 🥰

#Acciónefectiva #mufasachallenge



## Tiempo Especial con hijos de 3 y 13 años

Edith Arriaga



Edith Arriaga ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

23 de noviembre de 2020 · 🌍

Hoy cumplí el 5 día del reto y aunque me esta resultando mas que la primera vez que lo hice e logrado no explotar. Ya que siento a mi hijo de 3 muy posesivo que ni me permitio terminar estar con mi nena de 13. El dice que su mama es solo de el inclusive no me permite escribir en este momento. Así que solo quiero compartir que e disfrutado el tiempo especial con cada uno de mis hijos. Gracias por leerme.

👍 3

## Pequeña de 3 años disfruta el Masaje de Contención

Diana Suárez



Diana Suárez

16 de enero · 🌍

Después de una lucha para que mi peque duerma,le ofrecí hacerle unos masajes. Primera vez que utilizo el masaje de contención y debo decir que le encantó. Con sus solo 3 añitos me dijo que le gustaba y quería más. Ahora está profundamente dormida... Tenía dudas pero puedo decir que funciona 🧡 gracias!!!

👍👍 Tú y 12 personas más

5 comentarios

## Día 1 del reto y el agradecimiento por tanta abundancia

Jimena Sejas



Jimena Sejas

Hola en el primer día del reto me di cuenta todo lo que tengo para agradecer, la abundancia que hay en mí vida y pude lograr el objetivo del día con mí hijo. Estoy muy feliz

## Herramientas para desarrollar la concentración

Carlos Lopez Sanchez



Carlos Lopez Sanchez  
11 de noviembre de 2020 · 🌐

...

Familia quiero compartirles que desde que los niños de nuestro hogar empezaron a armar el cubo Rubik, hemos notado un cambio significativo en el desarrollo de su inteligencia y concentración. En un inicio dejamos que lo exploraran y lo movieron como ellos quisieran, y después seguimos un curso exclusivo para niños y les encanta. Enserio es muy gratificante ver cómo algo que puede ser tan ignorado, ayuda notoriamente en su psicodesarrollo.

Feliz día, éxitos 🙌❤️



24

15 comentarios

## Al ver por segunda vez el Reto descubres cosas nuevas

Andy Hernández



Andy Hernández  
Retomé y empiezo por 2a. ocasión el reto. Me doy cuenta de que al volver a escuchar el video escuché cosas nuevas y que al volver a hacerlo mi energía regreso. Tengo claro que siempre hay nuevas oportunidades y que cada comento hay experiencias nuevas. Que tengo un claro objetivo con lo que hacer magia y será un gran día. Gracias por hacerme parte!

Me gusta · Responder · 16 sem



2

## Cambio en creencias limitantes para despertar con energía

Sese Guerra



Sese Guerra  
15 de febrero · 🌐

...

Alvaro Paredes Anel Cecilia Paternidad Efectiva Celeste Paternidad Efectiva

#AcciónEfectiva #VenciendoMisFrenos

Creencia limitante: soy dormilona porque me gusta dormir. Entonces cuando suena el despertador mi cerebro me dice "para que te vas a despertar si te hace feliz dormir", apago la alarma y sigo durmiendo. Cuando por fin me despierto, me siento irritada, no me siento gratificada ni descansada (incluso me siento mas cansada) y muy desmotivada. Y entonces pienso: "cada vez q intento despertarme temprano termino teniendo esas emociones negativas. Soy así, me gusta dormir 🙄).

Creencia positiva: yo me despierto temprano porque disfruto mis mañanas.

Acciones:

- Repetir en voz alta mi creencia positiva tantas veces como sea necesaria para q mi mente lo crea.
- Que la alarma del despertador no sea un simple sonido sino que sea la canción mas bella y entonces mis ojos no quieran cerrarse. Listo ✓: Gracias un millón. Río Roma 🙌🙏🥰
- Implementar la rutina de Buenas Noches utilizando la técnica de la escalera (1. Armar rutina 2. Imprimirla para utilizarla como ayuda de memoria 3. Implementar y respetar las actividades y su orden 4. Ajustar horarios)

## El Ritual del Potencial y la explosión de energía

Vanesa Acosta



Vanesa Acosta  
Hola tribu! Estoy en el primer día del reto. Hice el ritual del potencial y me sentí con mucha más energía! Y alivio. Muchas gracias por esta oportunidad!

## Mamá termina el Reto de 7 días y va por más

Nayeska Sanjuan Polanco



Nayeska Sanjuan Polanco  
Cuando termine el reto de 7 días, quedé enganchada y ahora estoy en el de 21 días y haciéndolo con más amor, calma y a conciencia. Gracias!

## La emoción del Tiempo Especial

Wen Iribe



Wen Iribe  
Justo hoy empecé! Tengo dos niños (4 y 2 años). Juego mucho con ellos pero siempre los tres juntos, hoy se emocionaron mucho con su tiempo especial.



## Las prioridades familiares plasmadas en el Código Familiar

Elvia González



Elvia González  
29 de julio de 2019 · 🌐

Me inspiré con el código familiar y líneas claras que habían compartido y por fin cree el mio. Los hicimos juntos mi hijo de 6 años, mi esposo y yo.

Los imprimí y pegué en el refrigerador para que los leamos todos los días para que nos sirva de guía y recordatorio.

Mi hijo continuamente me dice que se le olvida saludar o hacer algunas responsabilidades.

A mí también me servirá para disciplinarme con los horarios para la rutina de mi hijo. Puse como prioridad el tiempo especial y salir a caminar o al parque en familia por la tarde.

Para mí lo más importante es la armonía en el hogar y la salud emocional de mi hijo. Ya les compartiré cómo nos va.



## Aceptando el desafío desde Argentina

Eliana Sponton



Eliana Sponton  
Saludos desde Argentina, me gustan los desafíos, espero esto sea productivo para la familia, amo a mi familia daría mi vida por ellos, Dios me va a iluminar y m va a dar sbiduría, el amor está, así que saludos a todos los que estan en este viaje y gracias Luis Carlos y Gabi por compartir toda su sabiduría

## Tiempo Especial y conexión con pequeña de 13 años

Victoria Elizabeth



Victoria Elizabeth se 😊 siente dichosa.  
4 de diciembre de 2020 · 🌐

Les quiero compartir el tiempo especial con mi hija de casi 13 años 🍷  
Estamos haciendo un púlpito reversible, si de esos que están de moda 😊

Llevamos varias sesiones y está ya fue agarrando forma y ha sido tanta la práctica que hoy que su leotardo de ballet se descosió, ella misma lo está reparando (3era foto) ya que ya sabe coser 🌟

Y de fondo teníamos una lista de reproducción de ambas, una canción de ella; la mayoría BTS que por cierto ya me gusta 🙌 y a lo largo de este tiempo juntas he conocido mas de ellos, y de la cultura coreana, que por cierto es bastante interesante!

## La magia de las Transiciones

Aline Soto



Aline Soto ▶ TRIBU Paternidad Efectiva  
27 de junio de 2020 · 🌐

Amé el video de las transiciones, lo implementé para cortar los dibujitos a preparar la cena juntas. Usé una alarma con música que ella eligió y fue como magia! 🤗🤗 Gracias Gracias Gracias.



1 comentario

## Logrando el desafío de dormir a los niños más temprano

Chantal Sandoval Rodriguez



Chantal Sandoval Rodriguez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva  
28 de marzo a las 22:44 · 🌐

Holaaaaaa estoy emocionada con lo que ha estado pasando en los últimos días en mi casa, ha sido un caos los últimos años. Ahora he estado durmiendo a mis hijos de 2, 4 y 6 más temprano lo cual ha sido un desafío enormeeeeeee, pero me queda algo de energía para mi misma y siguiendo el acompañamiento de Acción Efectiva he echo esta belleza en un cartón. Yo que estoy tan desconectada de la vida, de lo que apasiona, que no puedo generar ingresos, que no tengo tiempo para mí... etc etc etc esto me da un destello de luz a mi vida.

Gracias!!! Infinitas gracias

#accionEfectiva

## La energía inmensa del agradecimiento

Jasna Rocio Carrillanca



Jasna Rocio Carrillanca

Es impresionante la cantidad de cosas por lo que podemos agradecer, desde el respirar hasta como cada cosa del universo esta perfectamente diseñada para calzar todo ! Es una energia inmensa la que se genera al agradecer !

## Buenas ideas para las Rutinas

Lizbeth Luna



Lizbeth Luna hizo una pregunta ?

- 1 de marzo · 🗨️

Hola Tribu, sólo quiero compartir una idea de rutina, así la manejamos aquí en casa, ésta es para mi hijo de 6 años, tiene 3 rutinas divididas como la de las mañanas, la de las tardes y la de las noches, él me ayudó a decorarlas, cada actividad tiene velcro, hicimos unos cuadrados con estrellas para pegarlas con el velcro cuando ya las hace, espero les sirva como una idea, les dejo fotos de las 3 rutinas sin las estrellas y una con estrellas para que vean como se ve, yo las hice del tamaño de una cartulina 😊😊 muchos saludos! 🍀🍀🍀

## Un nuevo comienzo para el Reto 7 días sin explotar

Rocio Martinez



Rocio Martinez

Nuevoameto comienzo el reto, no lo he terminado, pero está vez lo lograre, Día 1, me encanta el ritual del potencial, me día comienza con energia y actitud diferente.

## Mamá de gemelos busca ser efectiva, no perfecta

Perlita Gallegitos



Perlita Gallegitos

19 de mayo de 2020 · 🗨️

Hola buenas tardes soy Elsa y hoy decidí hacer un cambio en mi vida, para ser una mami cada día mejor con mis dos gemelitos, Valentina y Jaime Alejandro de 3 años 2 meses de edad y cada día tener un aprendizaje con las herramientas idóneas.. Y bueno aquí estoy. Feliz de aprender.



Marcela Exco y 11 personas más

1 comentario

## El símbolo de la sabiduría parental

Abigail Rivas



Abigail Rivas

¡Hola tribu! Quiero compartirlas que hace un año y medio compré este cuadro para mi consultorio (soy psicóloga), para mí significa fuerza interior y mi signo zodiacal es Leo así que me sentí muy identificada. Hace 5 meses aproximadamente, traje el cuadro a mi casa y ahora también es mi símbolo de sabiduría parental 😊👶



## El día 1 del Reto 7 días le dio calma a mi pareja

Valeria Ocampo



Valeria Ocampo

Día 1 del reto, lo iniciamos con mi pareja aprovechando que mi hija no se encuentra con nosotros. Para mí fue difícil escoger que magia haría porque solo me estaba concentrando en la respiración y sentía que me perdía si pensaba en otra cosa, además ya casi nos acostamos a dormir entonces no logré elegir qué hacer! Mi pareja se sintió en los primeros minutos un poco de calma y en el momento de agradecer se sintió bien porque en la cotidianidad ese espacio no se da conscientemente.

## Tomando fuerza desde el Día 1 del Reto

Regina González-Campo



Regina González-Campo

Día 1, fue un llenarme de energia y tomar fuerza, creo q el ver la bendición q son mis hijos me motivo a dar lo mejor de mí, le hice a mi hijo mayor panqueques aunque no era fin de semana, le prepare el espacio para jugar fútbol como me comprometí y me mantuve firme en las reglas, no me deje manipular. En ello aún necesito aprender a como llevar sus manipulaciones, pero no explote, me dedique a decirle las reglas y consecuencias y listo, y no quede agotada ni aturrida, definitivamente lo seguiré haciendo porque me hace ver más claro todo, y mi bebé también está más tranquilo



## Planes mensuales de una mamá efectiva

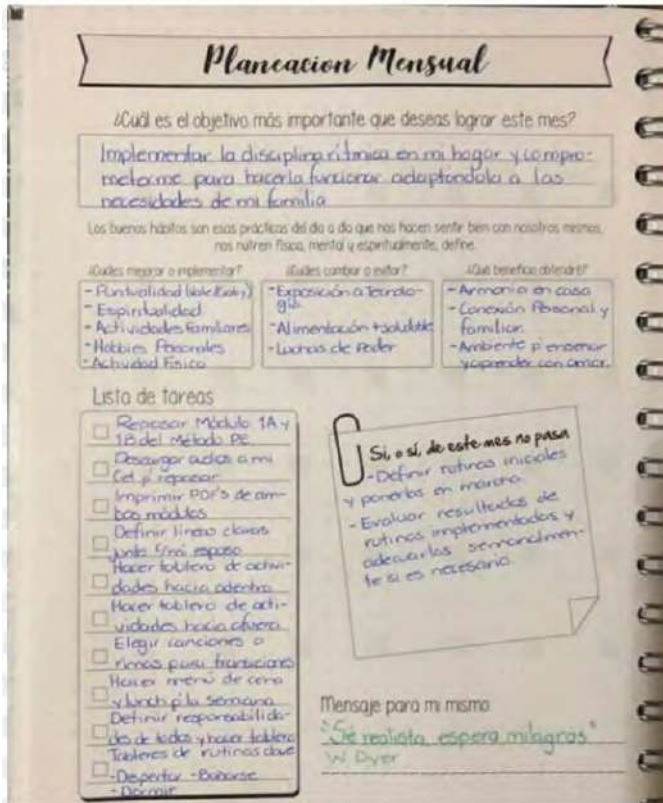
Gabriela Rodjim



Gabriela Rodjim ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

29 de febrero de 2020 · 🌟

Estoy plasmando mis planes para comenzar Marzo con toda la fuerza posible. Gracias [Claudia Carrasco](#) por tu guía, [Sule Casanova](#) por inspirarme y gracias a esta hermosa Tribu por todas sus buenas energías y apoyo en este camino.



## La guía de la Sesión Diagnóstico

Lorena Aguilar G



Lorena Aguilar G ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

17 de mayo de 2020 · 🌟

Hola tribu, quisiera contarles que soy nueva en el método y que estoy muy entusiasmada en aprender como ser una mejor madre para mis hijos, adicionalmente quiero agradecerle a [@julianserraruiz](#) porque su sesión de diagnóstico fue increíble, realmente super recomendadísimo ya se por donde debo empezar y que tips debo tener en cuenta para empezar este nuevo aprendizaje. Muchas gracias



## Mamá logra ver amplias posibilidades desde el método

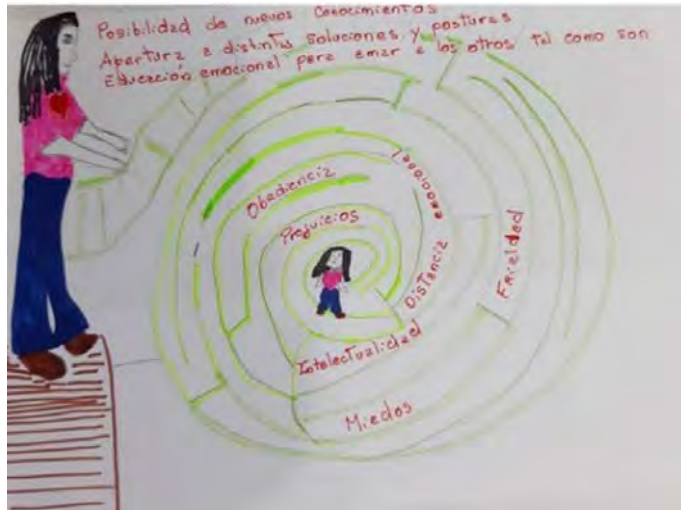
Marta Ochonga



Marta Ochonga ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

9 de marzo a las 08:41 · 🌟

Hola [TRIBU Paternidad Efectiva](#) hice este dibujo. Soy yo desdoblada, mi yo anterior perdida en el laberinto sin saber cómo seguir y mi yo actual, mirando desde arriba, con perspectiva, viendo posibilidades amplias, amando incondicionalmente, siendo más consciente pero no perfecta



## Implementando Disciplina Rítmica

Yomaris Serpa Bedoya



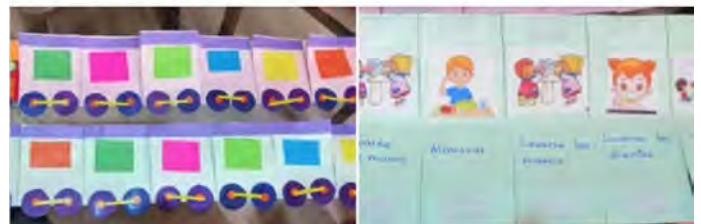
Yomaris Serpa Bedoya ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

12 de junio de 2020 · 🌟

Buenos días.

Terminando el módulo 1, hemos ido implementando la disciplina rítmica poco a poco y para que nuestros hijos puedan crear mejores hábitos decidimos hacerlo más divertido para ellos, tuvimos en cuenta las cosas que hacemos diariamente y el orden en que se hacen.

Quisiera colocarle un nombre al tren pero aún no me decido



## 3 acciones para despertar mi pasión de niña y adolescente

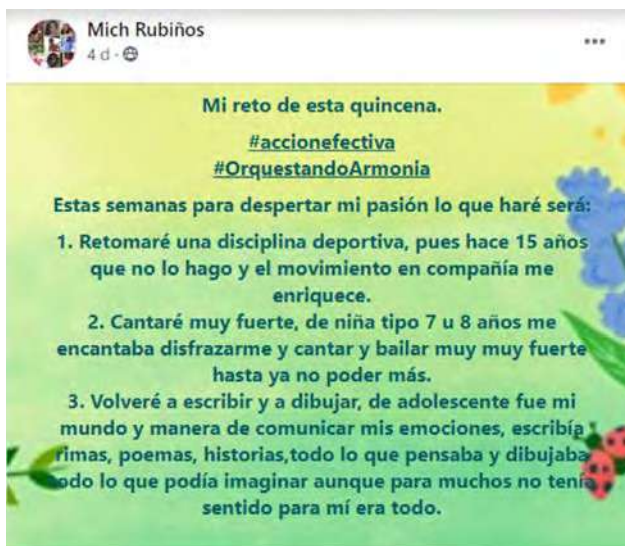
Mich Rubiños

## Soy como un árbol, firme y con manos abiertas

Salamanca Gomez Janet

Salamanca Gomez Janet está con Erika Franco y 9 personas más.  
9 de marzo a las 00:10 · 🌐

[#Acciónefectiva](#) [#mufasachallenge](#) Mi símbolo es un Árbol que representa mis super poderes donde la raíz esta representando la FIRMEZA de estar siempre de pie y no desistir, el tallo en forma de manos abiertas el estar dispuesta a dar y recibir AMOR que es la fuerza que me mueve para ser una MAMA EFECTIVA NO PERFECTA, las hojas en forma de gotita de agua pequeñas y grandes la CONSTANCIA de dar y recibir aveces mucho,aveces no tanto pero siempre constante llenando cada vasija y la VALENTIA de tomar en mis manos cada reto que se me presentó.



## El compromiso para recuperar mi sabiduría parental

Andy Hernández

Andy Hernández  
8 de marzo · 🌐

Hoy en [#Accioneffectiva](#) nos propusieron el reto de exponer nuestro trabajo, en el cual dibujamos un símbolo que nos ayuda a conectar con nuestra sabiduría parental, y con él los superpoderes que tengo como Reyna Leona.

Con este dibujo me identifico y expongo que el Amor por mi hijo, mi deseo de crecer y ser mejor padre y ser humanos; además de mi paciencia son los poderes personales con los cuáles veo no solo a mi hijo, si no también a mi niña interior, para respirar desde la mirada el amor y la paciencia que en ocasiones olvido y me llevan a Reaxionar. Estoy en compromiso conmigo para recuperar mi sabiduría interior, Mi Reyna Leona. Gracias por este acompañamiento y ahora soy parte del [#MufasaChallenge](#)





## Amor y unión familiar mientras se sanan las vasijas

Lucycarolina Tapiadiaz



#AcciónEfectiva #mufasachallenge Feliz con mi dibujo realizado. Más vale tarde que nunca 😊.  
❤️ Nuestro amor crece y crece mientras sanamos nuestros corazones. Cada vez que se hacen complises en un profundo abrazo nuestra resiliencia nos conecta más. Esto los hace más fuertes y el latir constante nos ha regalado las luces más bellos que brotaron de nuestro interior. Son nuestros hijos. Quienes nos iluminan día y noche. Tenemos nuestra propia Luna y nuestro propio Ciro. Su magia nos llena por completo. Nuestras vasijas se restauran y llenan día a día. Gracias a todos quienes hacen posible este sueño hecho realidad. 😊 Amor y unión familiar 🌻



## Rienda suelta a la creatividad

Ale Polo

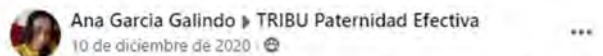


Querida Tribuuuu!!!!  
Ayer en la sesión de zoom les platicué que durante la pandemia conecté con mi pasión...y fue pintar en acuarelas, y me retaron a subirlas...y aquí voy.....les comenté que comencé a pintar corazones y de hecho mi meta es llenar una pared con mis acuarelas de corazones....aquí les comparto algunas de cuando iniciaba...espero pronto subirles mi pared terminada....me encanta compartir con ustedes...  
Celeste Paternidad Efectiva Alvaro Paredes reto cumplido!!! yeahhh!  
#AcciónEfectiva  
#OrquestandoArmonía



## Hijo se siente realmente visto

Ana Garcia Galindo



Tribu quiero compartir algo que me paso ayer, fue la primera vez que mi hijo se sentó a hacer la tarea solo mientras yo me estaba bañando, lo comparto como logro porque mi hijo siempre estaba atras de mí. Así que esto lo siento como que se siente acompañado o visto sin que este del todo presente. Gracias por leerme.

29

3 comentarios

## Hijo se siente realmente visto

Dianita Colín



Dianita Colín

20 de julio de 2020 · 🌐

Hola tribu hace unos días les presente lo que estaba haciendo para nuestra rutina. Les muestro como quedo ya profin lo termine. Nos a ayudado mucho aunque mi hijo de 5 fuerza aveces no lo quiere seguir muy bien pero utilizo mucho la técnica de las opciones y me funciona de maravilla. Me cuesta con la pequeña de dos cooperación que está en la etapa que se frustra cuando está haciendo actividades de bloques porque no le quedan como ella quiere... Intervengo y la acompaño pero mi hijo jeje es un poco más difícil. Y aprovechando al estar les escribiendo que técnicas utilizó con la vasija de la valía porque está que resonga por todo me reta me dice que de plano no quiere hacer lo que sigue de la rutina me grita mucho y dice que si yo lo mando que parece que soy la reina y ijoles me sorprende porque no era así si se enojaba mucho pero no me hablaba así pero me sorprende más que ya no estoy reaccionando ahora respondo aunque siento que me lleve la sangre y por dentro quiero soltare una buena cachetada porque me habla así. Respiro y pienso que aría el amor mi mufasa 😊 y pues solo lo escucho le contesto de manera tranquila nos respetamos en esta casa o nos hablamos con respeto. Pero me cuesta mucho alomejor ya no reaccionó pero no se que hacer o como tomar la decicion en positivo

## La orquesta de mi casa

Nancy Sh

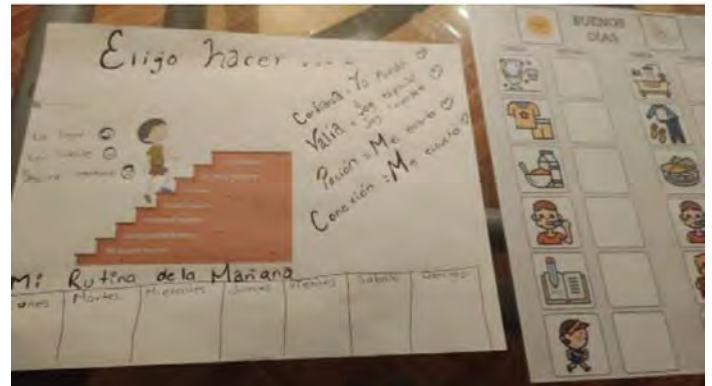


Nancy Sh ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

4 d · 🌐

#accionefectiva

Apasionada, elijo hacer la orquesta de mis casa 🎵



## 3 acciones efectivas para tener más armonía en casa

Diana Carolina Medina



Diana Carolina Medina ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

1 d · 🌐

#Acciónefectiva #OrquestandoArmonia comparto mis 3 acciones efectivas para este mes:

1. Practico lettering 15 minutos al día
2. Juego con mis hijos, tiempo especial diario con cada uno, 15 minutos.
3. 2 veces a la semana disfruto 30 minutos junto a mi esposo, conectando con el.

## La motivación que encuentra esta mamá en el método

Patricia Cortes



Patricia Cortes ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

1 d · 🌐

Seguimos con nuevos retos 🏆

Es increíble la motivación que me ha dado el método y la certificación.

#Acciónefectiva

## Los beneficios de la paciencia y la disciplina en la familia

Aracely Ronquillo



Aracely Ronquillo ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

11 de marzo a las 06:53 · 🌐

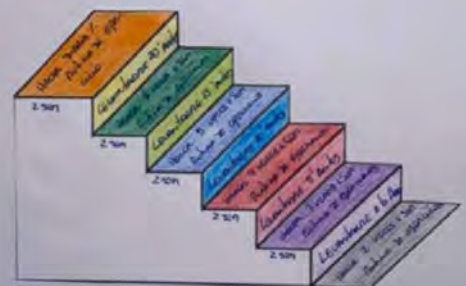
#AccionEfectiva

#Mufasachallenge

Paciencia y disciplina es lo q anhelo lograr junto al inmenso amor q les tengo a mis hijos. Estos son los superpoderes q logran muchas cosas positivas en mi familia. Estoy participando. Ayudenme con un like. Besos. Les recomiendo vean los videos si no han podido estar en los en vivos son muy buenos.

## A MEJORAR MI PRINTER Hogar Mi cuerpo

Mejora resistencia  
Mejora movimiento  
Mejora elongación  
Mejora equilibrio  
Mejora Respiración  
Mejora circulación  
Mejora energía  
Mejora sueño





## Todos los días es una oportunidad para hacerlo mejor

Maria Tabita Cieza Rengifo



Maria Tabita Cieza Rengifo ▸ TRIBU Paternidad Efectiva ...  
13 de marzo a las 23:48 · 🌟

Hola querida tribu espero estén bien  
Aquí les presento mi dibujo titulado "Nuevas son cada mañana"  
Un corazón que representa el amor en la cual está mi familia y el sol que me recuerda a una nueva mañana o un nuevo día.  
Un nuevo día para:  
Amar  
Perdonar  
Empezar de cero  
Reparar y llenar vasijas  
Un nuevo día para ser mejor que haber  
mejor mamá  
mejor persona  
Y para ello necesito de mis súper poderes que son:  
APRENDIZAJE: para tener conocimientos y saber cómo responder ante los retos de la vida.  
EMPATÍA: para ponerme en el lugar del otro y comprender mejor.  
Por lo cual necesito de mucha PACIENCIA para saber esperar con una buena actitud.  
Reto cumplido más vale tarde que nunca  
[#Acciónefectiva](#)  
[#mufasachallenge](#)



## Disfrutando juntas

Jenny Garzon Sanchez



Jenny Garzon Sanchez ...  
1 h · 🌟

Con [#isaposso](#) decidimos unirnos a este reto [#rutinaenfamilia](#) y aunque yo coloco el ritmo ella coloca la intensidad, así que nos acoplamos para salir adelante disfrutando juntas.  
Así es la realidad, nos acoplamos, ritmo e intensidad diferentes pero hacia una misma meta, aunque al final los nervios me traicionaron Jajajja  
[#Acciónefectiva](#) [#Acciónefectiva](#)

## Tiempo y conexión para despegar a hijos de las pantallas

Johanna Andrea Rodriguez G



Johanna Andrea Rodriguez G ...  
8 de noviembre de 2020 · 🌟

Una experiencia sencilla, mis 4 hijos (14,10,8 y 4) están engomados con "among us" así que les dije que eso se podía jugar con una baraja de cartas y que en mi época eso se llamaba "asesino", o al menos así lo llaman en Colombia. Y me decían, "de verdad, mami, no te creemos, antes de los computadores ya se podía jugar among us?" Por supuesto, y para probarlo, la otra noche después de la cena jugamos la versión con cartas y fue un "tiempo súper especial" de familia, jugamos los 6 y nos divertimos como enanos!!!  
Es posible despegar a nuestros hijos de las pantallas, si estamos dispuestos a ofrecerles a cambio nuestro tiempo y nuestra conexión!

## Superaron mis expectativas con este Nivel de Acompañamiento

Deenise Orduño de Fort



Deenise Orduño de Fort ▸ TRIBU Paternidad Efectiva ...  
8 de febrero · 🌟

Simplyte Gracias 🙏 por esta excelente sesión con la q se dio inicio a este nivel 3 de acompañamiento. Superaron todas mis expectativas 🌟🌟. Gracias!!!

## La transformación de una mamá en efectiva, no perfecta

Ana Hernandez Ortega



Ana Hernandez Ortega  
14 de marzo a las 22:59 · 🌐

#AcciónEfectiva  
#mufasachallenge #

Yo decidí una mariposa ya que me gustan mucho y se que antes de ser una mariposa, pasan por muchas etapas y es lo que yo quiero, para mi quiero transformarme en una mamá efectiva para mis hijos.



## Para no reaccionar mamá encuentra su centro

Rocio Castro



Rocio Castro  
11 de marzo a las 22:04 · 🌐

#MufasaChallenge  
#AcciónEfectiva

Soy una mamá karatedoka efectiva no perfecta, que para encontrar mi centro y no entrar a mi patrón reactivo, cierro los ojos, respiro y me detengo y aparece mi sabiduría, me pongo en tiempo presente y no me juzgo estoy en un proceso hermoso conectando con mi Esencia y así ser coherente con lo que deseo con mi hijo por que el aprende de mí al observarme.

NADA CAMBIA YO CAMBIO Y TODO CAMBIA frase de Claudia Bernal Niñosdeahora, Alejandra Paternidad Efectiva, Ale Polo, Melia Aguilar, Celeste Sánchez Lapuente, Jordana Correa, Lorencita Niñosdeahora, Gloria Milena Arias Nuñez.



## Si yo como mamá cambio, todo cambia

Rosy V. Sanchez



Rosy V. Sanchez  
14 de marzo a las 09:21 · 🌐

hola tribu hermosa

Les presento mi símbolo que me representa, y al que voy acudir para ayudarme a conectar con mi sabiduría parental. 🙏

Escogí esta flor porque se va desarrollando y cambiando para irradiar su belleza y también irradiar paz, amor y tranquilidad. Para mi, mis superpoderes son Escucha, Resiliencia y Amor ❤️, siendo para mi, una nueva ERA ➡️ donde cuando cambio yo, todo cambia...

Les comparto mi vídeo donde lo explico con mucho amor y cariño  
#AccionEfectiva #MufasaChallenge



## Mamá se ve como una leona, amorosa y perseverante

Marcela Enciso



Marcela Enciso  
11 de marzo a las 21:44 · 🌐

Hola gente hermosa de mi tribu, estoy encantada en participar en este concurso y mostrar mis poderes. Espero les guste mi diseño, lo hice con el corazón. Para mis tres mosqueteros un gran abrazo y un enorme gracias por inyectarnos tanta buena energía. #AcciónEfectiva #MufasaChallenge. Pude descubrir que mi don no es el dibujo pero el collage de imagenes si 🙏🙏



SOY COMO UNA LEONA,  
VALIENTE, AMOROSA Y  
CONFERENCERA,  
PERSEVERANTE,  
TRABAJO DURO EN PRO DE  
MI TRANSFORMACION,  
MI RENACIMIENTO,  
PARA SER ESA MADRE  
EFECTIVA, NO PERFECTA  
QUE TANTO MERECEMOS MIS  
TESOROS MAS PRECIADOS.....  
MI FAMILIA Y Y ❤️



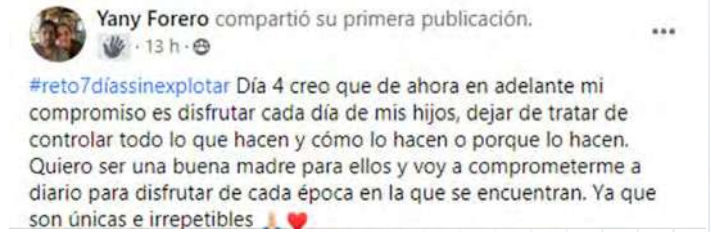
## La Tribu es inspiración para todos

Beti OM



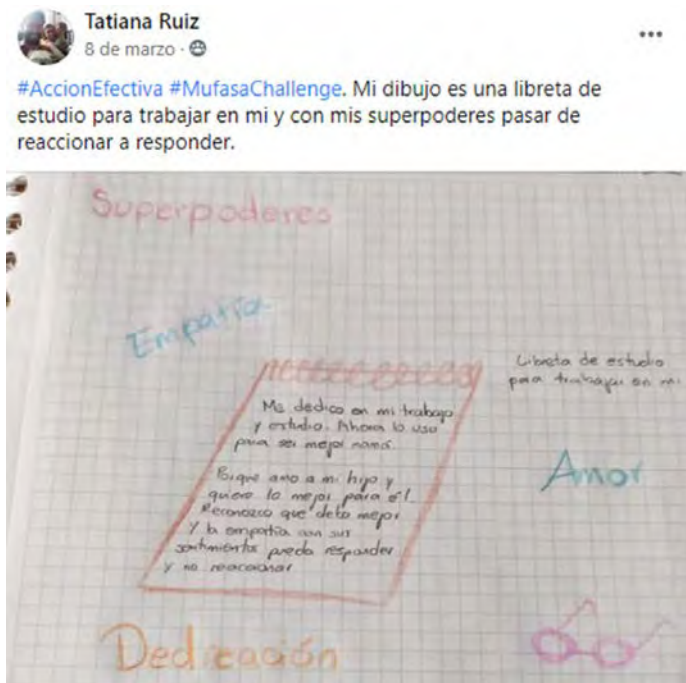
## Mi compromiso es: disfrutar l a infancia de mis hijos

Yany Forero



## Mis superpoderes a pesar de mis reacciones

Tatiana Ruiz



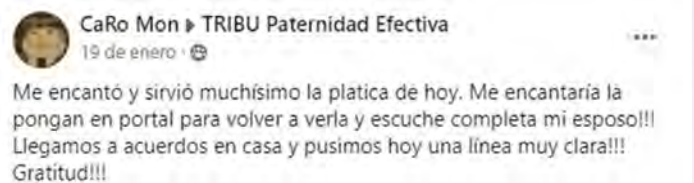
## La magia de mi Sesión de Diagnóstico

Valentina Mandalari



## Acuerdos en casa

CaRo Mon



## Mamá utiliza sus superpoderes para hacer brillar a sus hijos

Marla López



Marla López

9 de marzo a las 20:05 · 🌐

#mufasachallenge  
#acciónefectiva

al conectar con mi reina leona espero poder estar en la disposición de usar mis súperpoderes Amor, Serenidad y Perseverancia para así favorecer el desarrollo pleno de mis hijos y ayudarlos a brillar....!!!

## Hijo cooperación de 5 años aprendiendo a reconocer sus emociones

Litta Vera



Litta Vera está con Alejandra Paternidad Efectiva y Anel Cecilia Paternidad Efectiva.

29 de marzo a las 23:14 · 🌐

Hola tribu, quiero compartir con ustedes esta tablita que elaboré para ayudar a mi niño de 5 años con el manejo y descarga de sus emociones.

Él siempre fue muy calmado y no solía tener comportamientos que den mucha pelea, niño cooperación muy fácil para guiar y acompañar. Sin embargo con la llegada de su hermanito, ahora de 18 meses (fuerza), la pandemia y su edad a empezado a mostrar aspectos que nos hicieron notar ansiedad en él, como morderse las uñas.. Es así como vimos la importancia de trabajar el tema de las emociones. Empezamos con cuentos y juegos, primero para que las identifique, reconozca y exprese. Ahora para ayudarlo a que las descargue hice la tablita, con dibujos para cada una y palabras cortas que lo ayuden a idénticar el como hacerlo, basandome en lo que pude ver en el portal hasta ahora.

Espero le sea útil algun@ de ustedes y también si tienen sugerencias por favor hágnmelas conocer.

Porfavor si las coach me podrían dar su visto bueno me daría mucha más seguridad y confianza para su implementación 😊



## Mamá transforma su vida con la Disciplina Rítmica

Ofelia Chavez



Ofelia Chavez ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

14 de diciembre de 2020 · 🌐

Hoy es mi día 5 del reto, y solo quiero comentar que mi patrón de tensión realmente era muy fuerte. Si bien, durante nuestro primer año en Morelia, mi hijo (16 años) y yo hemos tenido buena relación, si se activaban mucho nuestros patrones de tensión, Desde mayo mi hijo empezó a tomar muy en serio el violín, y empezó a tener una relación mejor conmigo. Mi hijo, además de que no le queda muy claro lo necesario que es la disciplina y el orden, es disperso. Las clases de violín han ayudado mucho a mi hijo a disciplinarse, ahora estamos platicando de la disciplina rítmica, que creo que nos beneficiará.

Ahora trato de leer sobre música clásica, y actualizarme sobre el tema, y escucho lo que mi hijo me comenta, para que sea nuestro mejor tema.

Hasta hace un mes, mi hijo y yo teníamos serios problemas con el avance del bachillerato en línea que él está estudiando. Empezé a obtener calificaciones bajas, su asesora me llamaba continuamente para informarme y esto provocaba el enojo de mi hijo. Un día se enojó muchísimo y se fue. Regresó a casa 3 horas después, y muy cansado (el camino es muy peligroso, no es para peatones), todo salió bien. Yo me di cuenta que algo en la comprensión del método del bachillerato andaba mal, realicé algo como la técnica del espejo, y ofrecí que ambos tratáramos de hacer los ejercicios de esa lección escolar. Afortunadamente funcionó, Mi hijo se dió cuenta de lo que no había hecho, y ahora mejoró sus calificaciones de manera impresionante, le dijo a la asesora que solo hablara con él respecto a temas escolares.

Llevamos casi un mes con muy buena relación, me pide que lo abrace, y ayer me preparo un filete wellington como adelanto de Navidad. Ahora me muestra sus adelantos en violín y composición, y me invita a ver sus calificaciones del bachillerato. Espero que todo siga mejorando.

## A un año del método mamá cumple sus expectativas

Yeny Aizales



Yeny Aizales ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

31 de marzo a las 11:40 · 🌐

Hola, un saludo para toda esta tribu genial, en la cual siempre encontramos acompañamiento.

Les escribo para decirles:

1) pasito a pasito, los cambios no se ven en un abrir y cerrar de ojos, si bien es cierto que hay cosas que nos funcionan a la casi primera, hay otras que toma MUCHOOO tiempo (paciencia)  
2) a un año del método ya había dejado de batallar con el baño, y que creen hace 15 días ya nadaaaaa me funcionaba, hasta explote un poquito y hasta lloré, y ahí mi hijo fuerza de 5 años me dijo: mamá es que ya no son divertidos los baños, a él le gusta la música de Camilo algunos sabrán quien es!, Y desde hace 5 días estoy colocando música mientras se baña y ahí terminaron mis batallas, quizá en una semana tendré que buscar otra estrategia, les cuento esto para que vean que es un constante recomenzar, LO VALIOSO DEL MÉTODO, ES QUE SI CAEMOS, TENEMOS LAS HERRAMIENTAS PARA LEVANTARNOS.

Les escribo para decirles que si se desanimen, sigan, el algún momento ven los frutos y es maravilloso, por lo menos hay un lugar seguro para regresar a reinventarnos (el método de paternidad efectiva)

Gracias a todo el equipo que está haciendo posible el acompañamiento por septenios, que gran bendición que puedan sacar un espacio para ayudarnos en este caminar...

Los leo siempreeeeeee, y sus ideas y comentarios me ayudan cantidad,

ANIMOOOOOO 🥰🥰

Seguimos ahí acompañándonos...



## Papá se siente optimista al agradecer en el día 1 del Reto

Esteinou Gabriel



Esteinou Gabriel ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

10 de febrero · 🌟

...

Hola a todos. Les comento que en mi día uno del reto 7 días sin explotar, me hiperventilé cuando salí a correr... fué muy positivo el agradecer ya que lo hago todos los días además de mis oraciones, así que suma a todo lo que hago.

Les mando un abrazo a todos.

## Gaby González, como mentora a través de sus videos

Sule Casanova



Sule Casanova

15 de abril de 2020 · 🌟

...

Buenos días tribu, me encanta cuando me preguntan si tengo algún mentor decir si, ahora tengo a Gaby, mi mentor como madre, como esposa y hasta para mi niña interior, ya no son solo libros, sino alguien maravillosa incansable que esta tal vez no a una llamada, pero si en sus videos, en su equipo y en energía con todos nosotros, mil gracias #GabyGonzalez

## Papá se sube al barco con el libro de 21 Días sin explotar

Gabriela Fernández



Gabriela Fernández

4 de mayo de 2020 · 🌟

...

Buenas noches, quiero compartir con ustedes que me siento súper feliz esta noche. Mi esposo y yo tuvimos una plática sobre la etapa que están viviendo nuestros hijos de 10 y 8 años. El no retorno, la obsesión, identificación, atracción. Es parte del segundo septenio. Y por fin pude decirle claramente qué pasa con nuestros hijos, qué necesitan y qué evitar hacer... además vamos a empezar a hacer el reto de 21 días juntos. Yo no había estado segura de compartir con él el MPE porque sabía que podía decir que no puedo obligarlo a tomar un curso para ser padre y cosas de ese estilo. Así que decidí tomar mi derecho de hacerlo sin hablarlo con él y llevo 6 meses así. Avanzado, creciendo y estudiando. Con el reto de salva a tu casa de la locura: el reto de 21 días pensé en la oportunidad de compartir con él de forma más casual. Le dije que si comprábamos un libro y dijo que sí y de esa forma pude abordar todo con más apertura (lo venía haciendo sutilmente)

Hoy le hablé del segundo septenio y me súper encantó y me sorprendió la manera en que se abrió hablando de él en esa etapa. Lo escuché sin interrumpir y me escuchó de igual manera y me decía... de acuerdo, cuidaremos todos los aspectos importantes, acatando las instrucciones del método y estaba él contento de romper su patrón de educación. De por sí lo rompió muy grueso porque él no pega y fue muy golpeado pero si es molesto y tosco pero hoy se abrió a entender muchas cosas. Hablamos de que tomen su verdadera masculinidad, su necesidad de conquistar retos y habilidades, de libertad, de autonomía y no aplastar por ello su sensibilidad y empatía. Hablamos de validar emociones y sentimientos y expresarnos libremente. De permitirles sentir, llorar, expresar. De contenerlos, de darles autonomía, responsabilidad pero no obligaciones y el deber ser... tan aplastante para los hombres. Fue una plática bellísima. Jamás pensé el primer día que entre aquí que lograría esto, tenía muchas dudas y miedo. Pero tomé la decisión de hacerlo desde mi y por mi. Para mis hijos y dejarlo a él punto y aparte. E incluso moría de miedo de que termináramos distanciados pero aún así lo solté con amor y respeto, me enfoque en mi y ésta ha sido una muy muy grata sorpresa!!!! Me siento menos pesada de ser la única cuidando del bienestar emocional de mis hijos, hoy puedo decir que mi esposo se subió al barco!!! 🙏🙏🙏 ay perdón pero estoy tan emocionada y agradecida que tengo lágrimas a punto de salir de mis ojos, valió la pena la desvelada. Hoy estudié de noche para no pararme tan temprano, él preparó la cena y mientras él estaba cenando, yo estudiando y al terminar le compartí todo y le encantó. Cené yo mientras platicábamos ambos, saber que esto se va a traducir en amor y conciencia en la educación de mis dos varones me pone demasiado feliz!!! 🙏🙏🙏🙏🙏

## Mamá genera conexión consigo misma con el Ritual del Potencial

Anhita Nigrrreola



Anhita Nigrrreola ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

19 de junio de 2020 · 🌟

...

Hola, hace tres días termine el reto 7 días sin explotar. fueron siete días entre resistir al cambio a los comportamientos y reacciones que se hacen presentes en el día a día, fueron 7 días de reencontrar a la niña y adolescente dañada, fracturada, con problemas en sus vasijas, fueron 7 días de retos de impulso, de motivación, de vivir el presente yo soy, fueron 7 días de sanar mi interior, de aceptar que soy imperfecta, de reconocer errores, de aprender a dar tiempo, escuchar, dar atención, siete días de estar en el presente con el ritual del potencial. 7 días de escuchar videos e identificar una palabra que me enganchara y me motivara. 7 días donde mis hijas me veían como loca, jajaja incluso una de ellas me dijo, en serio que así vas a estar, no me gusta tu forma que tienes, me gustabas mas antes. jajaja me fascino escuchar eso... 😊😊😊

Les comento después de pagar el método me tomo 3 días iniciar, cuando identifique que gaby dijo si no tienes ganas de iniciar estar verdaderamente muy mal así que decidí accionar... claro que se han hecho presentes esos comportamientos reactivos, no sera de la noche a la mañana... pero me gusto esto pasito pasito cagadita... mantequilla mantequilla mantequilla... es hoy no hay otro día... animo. Gracias a todo el equipo de paternidad efectiva... los honro gracias, gracias gracias.

## Día 3 del Reto: mamá logra sensación de bienestar en su vida

María Jose Maraño Luco



María Jose Maraño Luco

10 de febrero · 🌟

...

Hola, día 3 del reto. lo hice mas tarde, pero lo logre, busque el tiempo y lo hice, porque como que lo necesito, be hace sentir bien y me deja con mas energía y con retos a hacer en el resto de día que me queda. Acompañe a mi pequeña, lo que no lo hizo conmigo, pero se quedo cerca y se reía y me preguntaba: ¿Qué dijiste mamá? gracias y veré el video de hoy



## Mamá aplica técnica para nutrir la Vasija de la Valía de su hija

Mich Rubiños

**Mich Rubiños** ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
10 de julio de 2020 · 🌍

Hoy fue un despertar excelente, hoy yo no quería levantarme tan temprano para hacer el 202020... Pero hoy fue mi esposo quien me animo a hacerlo yaaa... 6am, y yo "no por favor" 😂

Y además lo hizo junto conmigo!! Fue increíble... 🥰

Además anoche me dormí escuchando las técnicas para llenar la vasija de la valía, porque desde hace 2 días he estado hiperenganchada con mi hija, tiene 10 años y es fuerza, ella siempre ha sido precoz en su desarrollo y bueno ahora que toca la entrada a la pubertad me vuelve loca, pero hoy decidí mantenerme serena con ella, aplicar las técnicas y llenar sus vasija de la valía sanamente... La amo mil y finalmente estoy conciente que su misma existencia me hace enfrentarme a mi propia historia, pues yo fui todo lo contrario a lo que ella es, y pues me cuesta entender su libertad de ser... La amo, y es mi maestra y motivación para sanar a mi niña interior.

Gracias tribu por este maravilloso espacio que nos permite compartir. 🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰

## Mamá llena Vasija de la Pasión haciendo crecer su creatividad

Angélica Lozano Tello

**Angélica Lozano Tello**  
8 de marzo a las 21:48 · 🌍

Hola Tribu les comparto mi video para el MUFASA CHALLENGER 🥰🥰  
🥰 Estoy re feliz, me encanta hacer esto. Vasija de la pasión llenándose a full.  
#AcciónEfectiva #mufasachallenge 🥰



## Mamá y sus superpoderes: el éxito está en la empatía

Ofelia Chavez

**Ofelia Chavez**  
8 de marzo · 🌍

#MufasaChallenge. Mi super poder como reina leona:



#MufasaChallenge

## Descubriendo mis superpoderes gracias a las Sesión Diagnóstico

María Tarazona

**María Tarazona** se 🥰 siente fantástica.  
8 de marzo a las 20:21 · 🌍

La sesión de hoy fue fabulosa. Muchas gracias  
#AcciónEfectiva #mufasachallenge  
Mis tres Superpoderes





## Mamá genera actitud positiva al hacer el Ritual del Potencial

Abigail Rivas



Abigail Rivas ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

4 de marzo · 🌟

¡Hola tribu! Recién inicié el Reto 7 días sin explotar y quiero compartirles el inicio del día 3, después de haber realizado el ritual del potencial con el que me siento genial, cargada de energía y con otra actitud. Gracias por leerme 😊

## Niño Fuerza de 4 años logra interiorizar el Cuento del niño

Ana Cris Baca



Ana Cris Baca ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

19 de marzo a las 22:46 · 🌟

Les comparto que regularmente le cuento a mi hijo fuerza de 4 años el cuento del niño.

No duerme sin su cuento y masaje, solo que hoy me pidió él contar el cuento que comenzó así:

"Había una vez una Mamá un poco loca con problemas..."

🤪🤪🤪 Creo que ya descubrió cómo va la estrategia

👍👍👍 Tú y 105 personas más

26 comentarios

## Día 2 del método: mamá logra sentirse con más energía y feliz

Rosa Eliana Gutiérrez López



Rosa Eliana Gutiérrez López

El primer día no pude sincronizar muy bien la respiración y la marcha, quizás porque acababa de desayunar 😊

porque ayer que fue mi segundo día y lo hice al levantarme fue más fácil. Los dos días he sentido que me carga de energía y me hace pensar en positivo. Tengo pendiente realizar este, mi tercer día.

## Mamá transforma su Patrón Reactivo utilizando su sabiduría de leona

Patricia Cortes



Patricia Cortes

8 de marzo · 🌟

#accioneffectiva #mufasachallenge

Porque hoy digo alto a mi patrón reactivo y decido sacar el amor y sabiduría de madre leona, presento mi símbolo y mis talentos.

#dalikes



#MufasaChallenge

## Mamá agradece al método por enseñarle a ser efectiva

Gloria Ramirez



Gloria Ramirez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

2 de abril de 2019 · 🌟

Gracias Gaby y Luis Carlos y todo su equipo que conforman esta linda empresa estoy convencida de lo que despierta hoy en mí creo que siempre tenemos la razón en todo y nunca nos equivocamos, pero ahora sé que no es tan fácil aceptar ahora con todas sus palabras lo acepto y estoy dispuesta a cambiar primero por mí xq si yo no estoy bien mi familia tampoco lo estará doy gracias a Dios x otra oportunidad y sobretodo que ustedes tienen la disposición y el gusto el don todo lo necesario para enseñarnos a ser padres efectivos y no perfectos, solo pido nos lleven el proceso xq son tantas cosas que hay que aprender me da miedo saturarme y no comprender de manera adecuada todo su esfuerzo de antemano agradezco y x supuesto super recomendados a todos mis contactos que se unan más y más papas dispuestos al cambio para bien de todos.... Muchas gracias x todo y sigo con el reto...

## Mamá celebra sus victorias gracias al MPE® y al Ritual del Potencial

Natalia Guzmán



Natalia Guzmán ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

5 de febrero de 2019 · 🌟

Comparto pequeñas victorias:

Mi niño de 2 años hace sus propias frases de agradecimiento del ritual del potencial, a cualquier hora en cualquier lugar 🙌🙌🙌🙌🙌

Logré escuchar a mi madre sin discutir, sólo le di lo que ella necesitaba, ser escuchada, aunque no comparto lo que dice y sólo me deja ver las grandes fracturas de sus vasijas....

Gracias paternidad efectiva

## Mamá implementa Líneas Claras que dan contención y seguridad

María Inés Fuentes

Maria Inés Fuentes se siente optimista. 9 de noviembre de 2018 · ...  
 🌱 Lento pero avanzando!! Les comparto nuestras líneas claras. 😊 Ya teníamos una rutina y estamos en proceso de reconfigurarla a la disciplina rítmica, les compartiré cuando la tengamos lista. 😊



## Con la técnica Estoy al mando, madre logra que su hijo la entienda

Nena Toro

Nena Toro ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 13 de junio de 2020 · ...

Hola tribu les cuento que que hice el reto de cambiar de roles yo era el hijo y mi hijo la mamá, niño de 6 años, al principio él era súper calmado me hablaba súper paciente hijo ven hablemos, hijo eso está mal porque estás con rabia no te encierres en tu cuarto amor te amo abreme tu puerta me decía, y cuando me volé de la casa como el lo hace cuando está bravo, se puso súper nervioso y me buscaba dónde estás hijo vuelve por favor regresa no quiero que hagas esto mi amor ven por favor hasta que me encontró sentada en las escaleras afuera, se sentó me abrazo y me dice que te pasa porque te comportas así? Fue genial cuando empecé a hacer pataleta y a inventar que unas galletas que el había puesto en el balcón le dije que un cocodrilo salto y se las comió como el me responde a mi cuando hace algo, era oye no digas mentiras y empezó a darle tanto coraje que me dijo ya basta no quiero jugar más mamá ya dime dónde están mis galletas y le repetía se las comió un cocodrilo se salió de control le di demasiada impotencia ya no quiero jugar más y me senté a hablar con el que como se sentía? Que así sentía mamá cuando el no hacía caso o hacía todas esas cosas. Fue divertido y su respuesta fue perdóname mamá te amo y me abrazo fue una experiencia genial de verdad que si la disfrute siendo el jajaja 😂😂😂

## Mamá comparte las rutinas en vacaciones

María Inés Fuentes

Maria Inés Fuentes se siente positiva. 8 de diciembre de 2018 · ...

Ya hace varias semanas no escribo, en realidad es porque los chicos están de vacaciones y ocupan todo mi tiempo y por lo mismo he avanzado lento, pero voy poco a poco.  
 Aquí les comparto cómo quedaron nuestros cartelitos para las rutinas, estas son las de la temporada de vacaciones, ya tenemos las imágenes para el momento que inicien clases y la rutina cambie. Honestamente ahora es una rutina irregular y admito que me cuesta inclusive que respeten las rutinas básicas como la de comer o la noche, pero trato de mantenerlas en la medida de lo posible.



## Hija de 6 años se une al Reto de 7 días conectando con su mamá

Nora Graciela Collado Navas

Nora Graciela Collado Navas ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 26 de junio de 2020 · ...

**Reto 7 días sin explotar. Día 1: curiosamente mi hija de 6 años me vió y se puso a hacerlo también, respirando al mismo tiempo y marchando junto conmigo.**



## Mamá implementa Tiempo Especial y su vida se transforma

María Alexandra Parada



María Alexandra Parada ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

9 de marzo de 2020 · 🌟

### INFORMACIÓN CONFIDENCIAL 🚫

Es un gran secreto... es Magia de verdad... probablemente muchos de ustedes ya lo sepan, o se hayan dado cuenta... pero este fin de semana, repasando las masterclasses de Gaby, lo viví en carne propia! 🌟 Hace mucho tiempo que no lograba hacerlo y pude y fue como una varita mágica! Me sentí "Alexandra Potter y la técnica ultrapoderosa" 🌟🌟...

El TIEMPO ESPECIAL es el recurso más poderoso de todo el método! Es el As bajo la manga, es la varita mágica, es un súper poder! 🌟 Es la mejor inversión, es el mejor empleo del tiempo, es amor puro, es alegría sincera ❤️ Es la forma más especial y personalizada de llenar TODAS las vasijas, no sólo las de nuestros hijos sino también las de nosotros! Es conectar corazón con corazón, esencia con esencia, alma con alma, luz con luz... Es amor puro incondicional en su máxima expresión 🌟🌟

Vasijas llenas, todo lo inapropiado y disfuncional desaparece, todo el dolor y las heridas empiezan a sanar, todo fluye, suena la hermosa melodía de tu ritmo familiar 🌟🌟🌟🌟🌟🌟

P.D.: Técnica poderosa, manéjese con precaución. Requiere de su entera entrega, atención, dedicación y concentración. Prohibido 🚫 distraerse, multitasking, y negarse a la petición de su hijo. Se vale divertirse, reírse, correr, jugar, y sentirse niño otra vez 🌟

Bonita semana para todos 🌟

## El Reto de 7 días inspira a agradecer más y despierta tu creatividad

Nora Graciela Collado Navas



Nora Graciela Collado Navas Autor

2 Día del Reto: Es curioso como siendo sólo 15 min, hoy sentí como si hubiera hecho ejercicio por más tiempo, hay tantas cosas que agradecer que en 5 minutos dejas muchas de ellas fuera y en las horas subsiguientes sigues agradeciendo más y más cosas. Además, al pensar cómo cambiarle el día a la gente de tu vida, despierta mucho tu creatividad

Me gusta · Responder · 40 sem · Editado



Nora Graciela Collado Navas Autor

Día 3 del Reto: Cada día he hecho el reto en un lugar diferente (claro, en casa) y eso creo que me ha ayudado a agradecer cosas distintas, hoy siento que el agradecimiento fué más específico y más profundo, lo cual me motiva a continuar haciéndolo. Y creo que en la última sección donde establecemos metas para hacer mejor el día de la gente de nuestra vida, es importante también incluir algo para nosotros mismos, lo merecemos! ❤️

## Los cambios logrados impulsan a papás a continuar transformándose

Daniela Ramírez Gómez



Daniela Ramírez Gómez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

20 sep. 2019 · 🌟 · Gracias Gabriela Gonzalez y Luis Carlos Flores ha sido un año de mucho aprendizaje para nuestra familia. Les deseo todos los éxitos. Ya mismo se me acaba mi año aquí pero me llevo mucha riqueza para mi familia. Nos ayudaron muchísimo y seguiremos en este camino de la paternidad disfrutando todo lo que podamos.

## Mamá se motiva a avanzar en el curso, el truco está en la perseverancia

Je Ssik



Je Ssik ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

23 jun. 2020 · 🌟 · Hola tribu! Luego de dos semanas de intentar insertar en la rutina el 20-20-20 lo he logrado 🌟! Todo fluye en mí y en mis hijos pues los 20 de cuerpo los hago con ellos 🌟🌟 Me siento muy feliz de estar en este grupo, me motiva a avanzar con el curso y ser mamá efectiva

🌟🌟🌟 16

6 comentarios

## Papá enfoca y eleva su energía en el día 2 del Reto

Samuel González



Samuel González

Día 1 muy bueno funciono muy bien no he podido ser continuo pero ya logre hacer el día 2 me ayudó mucho a enfocarme y elevar mi energía

## Mujer trabaja en sanar sus vasijas para poder ser una mamá efectiva

Vero López Ch



Vero López Ch  
16 de julio de 2020 · 🌐

...

Hola tribu, empecé hace pocas semanas el entrenamiento para ser una mamá más efectiva. Hoy solo quería compartir algo y decirles que, aunque haya días que seamos más humanos y pensemos que no damos más, no debemos olvidar que también sentimos y deseamos. Por supuesto, pensando lo mejor para nuestra familia, sobre todo nosotros para poder amarnos y entregar ese mismo amor por mucho más.

Empecé mi camino de sanación hace 2 años, después de haberme dado cuenta en mi primera terapia que crecí sin autoestima casi todos mis años de vida, ahora ya sabiendo qué vasijas estoy llenando.

Estoy aprendiendo a conocerme, saber lo que he me ha faltado y entendiendo cómo reparar mis vasijas. No ha sido fácil reconocer mis propios demonios, miedos, dolores y cambiar. Solo puedo estar agradecida de que cada día es una nueva oportunidad de aprender sobre mis errores y estas metas a superar.

Los abrazos enormemente de corazón, decirme y decirles que podemos salir adelante. Este bello camino a encontrarnos, reconocernos no será color de rosa, pero hemos empezado y eso es un gran paso, son únicos en este mundo. Sanarnos para irradiar ese bienestar con los nuestros.

Un hermoso día para ustedes tribu 🥰 gracias por leer. De corazón las mejores energías para ustedes. Sé que puedo, creo en ti. (Es lo que me repito a diario 💜)

## Reconocimiento al compromiso y responsabilidad de Niños de Ahora®

Beatriz Hutchison



Beatriz Hutchison ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

25 de enero · 🌐

...

Tribu, hace algún tiempo hubo un momento tenso por acá (como en toda familia), un poco de descarga ante muchos momentos de frustración que vamos guardando en esta labor sin fin de la paternidad/maternidad, con sus altas y bajas.

Pero hoy, semanas después, quiero tomar un momento para darles retroalimentación a los creadores de esta comunidad tan única y hermosa: me encanta la manera en que abordaron hace meses ya, la historia colectiva que se generó en la tribu, y como Gaby generó contenido y directos muy apropiados (como poniendo la cara por decirlo de alguna manera), platicando, escuchando y hasta dándole a la tribu un mensaje de vuelta, confrontándonos con algunas veces mucha falta de compromiso y querer la vía fácil.

Adicional que son súper creativos e innovadores de cómo tomaron el momento y el sentir de la tribu y generaron nuevos espacios y buscaron alternativas para estar para nosotros de una manera más directa, he notado los cambios.

Están trabajando por un mundo mejor y de verdad que vale la pena cada segundo de todos los que trabajan en Niños de Ahora, su esfuerzo y dedicación, y nosotros tenemos que comprometernos igual o más, por nuestros hijos el mayor tesoro y responsabilidad.

Que tengan un excelente inicio de semana, efectivo no perfecto!

## Sus superpoderes le hacen recordar lo que sus hijos significan para ella

Sule Casanova



Sule Casanova ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

5 h · 🌐

...

#accionefectiva  
#mufasachallenge

Mi patrón reactivo es explotar, verlos como mis pajaritos que un día se van a ir del nido, me hizo pensar en este símbolo que representa y me hace recordar que no siempre serán niños, pero yo sí siempre seré su mamá.

Mi super poderes, como ellos son niños fuerza, me hacen sacar esa fuerza que hay en mí; confianza porque a pesar de las dificultades en mi vida siempre he confiado en Dios y todo ha llegado mágicamente, poder transmitirles esa ... Ver más



## Mamá sana su niña interior y entiende mejor a sus hijos gracias al MPE®

Je Ssik



Je Ssik  
5 h · 🌐

...

Buenos días hermosa tribu, les cuento que el 10 de marzo venció mi membresía y hoy quiero expresar un inmenso agradecimiento a Gaby, Luis Carlos, Georgina Bonfil y todo el equipo de niños de ahora por haber llegado a mí en el momento perfecto y abrir mi corazón para entender a mis niños de ahora, soy madre de dos niños uno fuerza de 6 años y uno cooperación con rasgos de fuerza de 3 años. Les confieso que durante el año avancé un 63% pues me concentré en el primer Septenio. Las técnicas las he ido aplicando con constancia y veo los resultados en cada acción de mis hijos, también me ayudó a buscarme a mí misma y empezar a sanar a mi niña interior 🙏, gracias también a sus páginas de profesionales aliados son todos excelentes y sigo en constante evolución junto a toda mi familia.

Gracias por dejarme aún pertenecer a esta tribu, tengo la certeza que en dos años adquiriré nuevamente el curso para profundizar en el segundo septenio.

Animo hermosas madres todas somos las mejores para nuestros hijos, educación con amor y respeto!

Gracias gracias gracias 🥰

Pd.: seguiré aprendiendo de esta gran tribu y de la grandes enseñanzas de [Gabriela Gonzalez!](#)

👍👍 7

2 comentarios



## Mamá cambia hábitos alimenticios por una vida saludable

Tihany Rodriguez



Tihany Rodriguez

30 de diciembre de 2020 · 🌍

...

Hola a todos! Deseándoles un Nuevo año lleno de metas alcanzables y bendiciones cada día. Quisiera compartirles algo que hace parte del proceso de paternidad efectiva. Dentro de los videos de Gaby y Luis Carlos hay mensajes sobre la alimentación saludable, cómo integrar a los niños en las tareas diarias incluyendo la preparación de los alimentos. Mi bebé tiene sólo 6 meses y antes de iniciar la alimentación complementaria busqué información sobre cómo hacerlo de manera consciente y oh sorpresa! En este grupo encontré el apoyo de [Alicia Mazari-Andersen](#) quien me orientó en cómo empezar una vida saludable para mi hijo y además cambiar hábitos como familia.

Mi hijo ha llegado a enseñarme muchas cosas, además de paciencia, a ser más efectiva en la preparación de esta carrera llamada Maternidad. Les comparto que no sólo estoy aprendiendo a ser una madre integra y efectiva en esta tribu, sino que además el apoyo de la misma tribu me ha llevado por un camino más consciente, entendiendo que el BALANCE está en todos y en todo lo que conforma mi familia y hogar. La forma asertiva de hablarle a nuestros hijos, validar las emociones, el código familiar, las transiciones, el sueño, la risa y también la alimentación son un derecho y responsabilidad dignas de heredar. Gracias 🍷🙌

## Acaba batalla al lavar el pelo de su hija con el Masaje de Contención

Tihany Rodriguez



Kattia Chaves ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

23 de septiembre de 2020 · 🌍

...

Hola! Les comparto que he estado aplicando las técnicas del Modulo 2 y realmente es como dicen ellos, se ven resultados mágicos. Mi hija de 2.5 años ha estado mucho menos celosa de su hermana de 2 meses. Se queda mejor solita jugando cuando yo estoy ocupada cuidando a la bebé. Creo que lo que más me ha servido es la disciplina rítmica y el masaje. Este último me sorprendió demasiado, porque además de ayudarlo con la vasija de la confianza y conexión conmigo, también me ayudó a que a la hora del baño no fuera una pelea lavarle el pelo a mi hija. Llevaba como 1 año que lavarle el pelo siempre era una tortura, tanto para ella como para mí. En 2 semanas de darle el masaje, ahora deja bien que le lave el pelo y también a sus juguetes favoritos 😊 Esta ha sido la mejor inversión que he hecho en mucho tiempo! Mamá muy feliz! 🍷😊

## Mujer siente emoción al llenar la Vasija de la Pasión de sus alumnos

Anabela Sanchez



Anabela Sanchez

30 de abril de 2019 · 🌍

...

Hola a todos, hoy por hoy quiero agradecer por que Luis Carlos y Gaby un día dijeron ayudemos a otros papás a ser efectivos y aquí estamos. Quiero comentarles q mi propósito al tomar el curso eran corregir algunos comportamientos de mi nena y de mi esposo, pero al iniciar me dí cuenta q la que debía cambiar era yo. En algún momento les comenté q era docente de arquitectura y veía con preocupación q muchos de esos jóvenes llegaban con su vasija de la pasión vacía o fracturada y yo quería cambiar eso; entonces estoy aplicando el curso también con ellos, e iniciado haciendo ejercicios de relajación, concentración, y bueno; entre ayer y hoy escuche unas frases q me llenaron de emoción y me hacen sentir q voy en buen camino, ellas fueron: - la hora del ejercicio de relajación es la mejor de la clase y - arquí, hagamos esos ejercicios de relajación q dicen los compañeros q usted les hace en la otra materia (doy dos catedras muy distintas). Me lleno mucho, entonces tome un nuevo aliento para continuar con esta lluvia de cambios positivos, por ello les deseo un recorrido lleno de éxitos, un abrazo.

## Momento mágico: cuando tus hijos te agradecen que estés presente

Rosario Vazquez



Rosario Vazquez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

5 de septiembre de 2019 · 🌍

...

Hola tribu hermosa !!  
Soy madre de 3 hermosos hijos de 13,11 y 9  
Les cuento que entre a este curso por mi hija adolescente de 13 años niña fuerza y lo resultados son sorprendentes de verdad , ahora nuestra relación es amorosa y cordial todos los malos comportamientos desaparecieron como arte de magia y hace con amor y dedicación todo , la de 11 años niña cooperación la puedo acompañar amorosamente en estos cambios y ahora puedo entenderla y apoyarla a que ella tome sus descisiones y no se traicione a sí misma y ahora mi hijo de 9 años está en la edad del no retorno y si no fuera por lo que he aprendido y aplicado con mi niños ya me hubiera vuelto loca , ayer me hizo este detalle Tan hermoso y pues llóre de alegría de saber que se siente acompañado, justo a tenido todos esos sentimientos de tristeza, melancolía , enojo , todooooo pero de verdad marca la diferencia el cómo los acompañamos !!!  
Animo tribu porque cada semilla plantada crece tarde o temprano 🍷  
Les comparto lo que me escribió :  
Gracias mamá por siempre comprendermé por estar y sonreír  
Gracias por que siempre me cuidas , eres una bendición de Diosito  
Por alegrarme el día con una notita en mi lunch  
Puedo compartir mis sentimientos contigo  
Porque cuando estoy triste tú siempre estás para cuidarme  
Porque cada mañana me despiertas con una sonrisa  
Es mágico lo que se siente cuando vives conectado de corazón a corazón con tus hijos !!  
Gracias Paternidad Efectiva cambiaron mi vida 🍷



## Mamá descubre el poder de agradecer en el día 2 del Reto

Elizabeth Carolina Portal



Elizabeth Carolina Portal

Hola tribu, hoy es mi 2do día y me he dado cuenta que si sonrío y evito o controlo mis gestos faciales que son muy marcados sobretodo cuando estoy enojada, las cosas mejoran. He seguido agradeciendo y hoy me di cuenta que tuve mas cosas por las cuales agradecer...

## El poder de realizar el Código Familiar

Gloria Esperanza



Gloria Esperanza ▸ TRIBU Paternidad Efectiva

16 de enero · 🌐

Les comparto nuestro código familiar!!! Un 2021 con todo el ánimo y en manos de Dios, porque sólo con Él todo es posible!



## Mujer llena su Vasija de la Confianza en el día 2 del Reto

Kennyda Torres



Kennyda Torres ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

17 de julio de 2020 · 🌐

Hola, soy nueva en el grupo, y quiero compartir mi experiencia con el reto de 7 días sin explotar, el día 1 lo sentí super de maravilla, sin embargo reafirme el hecho de que me cuesta seguir instrucciones, a pesar de ello disfruté el llenarme de energía, salir con mi nena de 2.6 años y respirar delicioso, me cuesta hablar en voz alta, en área pública, y estos 3 días he ido practicando el dar gracias alzando la voz poco a poco. Hoy realicé el contenido del día 2.

## Mamá ama el método por haber logrado transformar su vida

Adriana Gomez Diaz



Adriana Gomez Diaz · 46:39

Yo amo el método por el simple aunque no tanto hecho de haber podido cambiar mi patrón reactivo. Todo empieza con eso y lo demás wow.

Me gusta · Responder · 1 sem

➔ Anel Cecilia Paternidad Efectiva respon... · 1 respuesta



Adriana Gomez Diaz · 34:04

Yo voy paso a paso con lo de la disciplina como mi buena Anel me recomendó ahorita voy con el cepillarse los dientes después de cada comida.

Me gusta · Responder · 1 sem

## La Sesión Diagnóstico abre grandes panoramas

Gloria Esperanza



Gloria Esperanza está con Nubia Lucia Ramos Torres.

9 de junio de 2020 · 🌐

Hola!!!, quiero compartirlas que hoy tome mi sesión diagnóstica con Nubia Ramos, una gran persona, excelente facilitadora, tienen mucha razón cuando dicen que nuestra intuición nunca falla, gracias a esa sesión mi panorama es mucho más amplio, a pesar de haber tenido ayer un día difícil, puedo afirmar que SI es posible y mantener en nuestro pensamiento que podemos dar lo mejor de cada uno de nosotros, si nos lo proponemos y dejamos que nuestro corazón nos guíe, gran herramienta, dispuesta a provecharlo al máximo. GRACIAS!!!

## Mamá cambia su enfoque y transforma su vida

Carrión Judy



Carrión Judy se 🥰 siente agradecida.

24 de junio de 2020 · 🌐

Buenas, un afectuoso saludo a toda la tribu. Quisiera compartirlas algo... comence el entrenamiento de MPE iba muy bien, además inicié el reto de 7 sin explotar, como siempre me sucede me autosaboteo y me estanco no avanzaba en nada y me sentía triste y decepcionada... me detuve. En estos días que me detuve he cambiado mi enfoque, primero noto que mis enojos si bien exploto como cualquiera dura menos y hablo de la situación concreta que me causo el enojo, ya es algo. Además se me ocurrió en un lugar especial colocar notitas con frases lindas y motivadoras a mis hijos, al mayor le encanta y hoy me dice "mami hoy no me has puesto notita jijiji", además me pide su masaje de contención es nuestro tiempo... y nos abrazamos más, nos reímos más y jugamos más. Entonces luego de pensar en todo esto vi que algo avanza y me siento bien. Ahora me queda ajustar los tiempos de mis hijos y los míos para poder seguir avanzando en el método que me ha ayudado mucho en mi enfoque y mi manera de ver la relación con mis hijos. Así a todas que a veces nos estancamos y creemos que no avanzamos, vean el bosque desde más lejos y verán que ya se dio un pasito 🥰🥰🥰. Gracias por leerme.



## El Tiempo Especial genera mayor conexión con su hija y su esposo

Elaine Malavolti



Elaine Malavolti compartió un enlace.  
26 de marzo a las 14:28 · 🌐

Tribu, es la primera vez que les escribo, infelizmente no puedo tomar las sesiones de acompañamiento en vivo, pero todas las semanas me pongo a verlas y hago las tareas pero hasta hoy me animé a publicarlas... ME FASCINÓ la sesión... me tocó en lo más profundo de mí misma... GRACIAS GRACIAS GRACIAS [Alvaro Paredes](#) [Alejandra Celeste Sánchez Lapuente](#) y a toda la tribu sin duda.

Mis acciones del reto #orquestandoarmonía de #AcciónEfectiva para estas 2 semanas son:

- 1- Vivir sin tanto reloj y sin telefono los momentos con mi nena y mi marido
  - 2- Disfrutar cada cosa, ASOMBRARME, no dar por hecho las cosas, no sólo cumplir con las actividades del día.
- Ya los quiero... aunque no nos conocemos!

## Mamá genera sentimientos de paz al iniciar de nuevo el Reto de 7 días

Cecilia Romero



Cecilia Romero ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

19 de agosto de 2020 · 🌐

hola Tribu. He vuelto a iniciar el reto de 7 días porque tuve que suspenderlo por un viaje.  
Mi día 1/7: Sentí PAZ.

## Educando desde el amor motiva a transmitirlo a todo el mundo

Jean Paul Oroz Vasquez



Jean Paul Oroz Vasquez  
6 de noviembre de 2019 · 🌐

Me encanto la metáfora somos como abejas: ¿Acaso las abejas se plantean la polinización de las flores? No, pero, en su búsqueda del dulce néctar, la abeja mancha las patas de polen, vuela hasta la flor siguiente y, sin darse cuenta, pone en marcha una maravillosa reacción en cadena que tiene como resultado campos enteros cubiertos de color.

Es muy probable que, de modo similar, en tu esfuerzo por satisfacer tus objetivos hayas acarreado beneficios inesperados a otras personas. Puede que la sencilla decisión de compartir tus conocimientos a un amigo o un grupo de padres haya resultado en toda una serie de ventajas totalmente imprevistas. ¿Cuántas ventajas podrían encerrar tus esfuerzos actuales para otras personas? EDUCANDO DESDE EL AMOR. Adelante compañeros, tenemos mucho que dar.

## Mamá trabaja en su Vasija de la Confianza y renueva sus hábitos

Yesenia Ruiz



Yesenia Ruiz

Día 2, realmente me gusto mucho ... Me di cuenta que mi principal reto sera con migo porque tengo que vencer mis malos habitos para hacer nuevos. Vamos por el día 2.

## Mamá crea magia con su hijo en el día 1 del Reto

Liliana Landa



Liliana Landa

Que buen comienzo! Hola!  
Ayer fue mi primer día. Después del ejercicio me focalice en hacer feliz a alguien (crear magia) y salí a tomar un helado con mi hijo. Aprovechamos en conversar los dos solos sin que nadie nos interrumpa y quedamos en hacerlo una vez por mes. Le llamaremos " nuestra escapadita". Empezamos con el hilo de la comunicación. Gracias, gracias, gracias

## Celebra la vida por ser una madre efectiva, no perfecta

Monica Gutierrez



## Mamá feliz al nutrir la Vasija de la Confianza de su hija seguridad

Jacky Novoa



Jacky Novoa ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

18 de noviembre de 2019 · 🌐

Solo quiero decir GRACIAS!!! Gracias Gaby, gracias Luis Carlos, gracias al método y a esta linda comunidad.

Querida tribu les presento a mi niña seguridad, de 6 años, es muy temerosa y nunca se había atrevido a subir a este tipo de juegos altos y ayer lo logró 🥳🥳 Al inicio estuvo muy temerosa y con ánimos de abandonar (como solía pasar siempre) pero en lugar de regañarla (como solía hacer yo con ella siempre 😞) decidí animarla, decirle que ella era capaz, que ella podía y la acompañe en todo su recorrido. Me siento orgullosa por ella y muy feliz por el cambio en mi 🥳. GRACIAS!!

## Mamá utiliza técnica Carga y Descarga y crea un momento mágico

Jacky Novoa



Jacky Novoa ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

14 de agosto de 2019 · 🌟

Hola tribu estoy contenta y agradecida con el Metodo... les cuento que ayer mi pequeña de 6 años sale corriendo del cuarto en un drama pprque se le rompio la tarjeta que estaba haciendo para su amiguita de la escuela, y me sorprendi de mi respuesta, en lugar de decirle que haga otra que no pasa nada, la recibi entre mis brazos, la deje descargar y le dije que me daba mucha pena y entendia como se sentia y me quede abrazandola. En eso levanta la carita, se limpia los ojitos y me dice «Gracias mami», en ese momento mori de amor.

Es maravilloso el poder estar conectada con ella y vivir esos momentos magicos, de verdad muchas gracias 🙏

## Mamá logra que su hija seguridad de 6 años vaya sola a la tienda

Jacky Novoa



Jacky Novoa ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

21 de julio de 2019 · 🌟

Hola Tribu! Solo quería compartirls mi alegría. Hoy mi niña seguridad de 6 años se animó a ir a comprar sola los refrescos para el almuerzo. Y lo mejor es que cuando volvió pude ver en su carita que se sentía orgullosa de ella misma, se dio cuenta que pudo hacerlo. Gracias Gaby y Luis Carlos, de verdad que los cambios que veo en ella y en mí son más que alentadores para seguir trabajando cada día, pasito a pasito,

## Mamá feliz aprendiendo con los logros de su hija

Day Sa Villa



Day Sa Villa

La verdad siento que fueron muchos, pero los más significativos son: el lograr que dejará el pañal de una forma amorosa y natural (después de una etapa complicada en este aspecto, debo confesar), el implementar la disciplina rítmica y organizar los horarios para que mi hija tenga rutinas y orden ( algo que aún tengo que trabajar pero ahí vamos) el realizar escuelita en casa por la pandemia y disfrutar de sus avances al hacerlo como juego de una forma divertida y el que se adaptará de forma fácil al cambio de casa que tuvimos al inicio del año... esos logros son los que me han hecho crecer como persona y como mamá porque con sus logros yo he aprendido más 😊

## Mujer genera cambios positivos en su vida con el Ritual del Potencial

Setly Izaguirre Cabrera



Setly Izaguirre Cabrera

me encantó este primer día del reto!!! 🙏 Estoy en mi trabajo y en cuanto Gaby y Luis Carlos comenzaron a indicar la marcha y la respiración cerré la puerta de la oficina y me puse a marchar y a respirar y se sintió genial!!! 😊🙏🙏, Luego me tocó abrir la puerta de la oficina y no pude completar el ejercicio, pero me encantó la sensación... me di cuenta que mi cuerpo necesita más energía, así que en cuanto regrese del trabajo realizaré el ritual!!! Muchas gracias. 🙏🙏

## Mamá transforma Patrón Reactivo y genera tranquilidad con el Ritual

Angie Montoya Váquiro



Angie Montoya Váquiro

Hola a todos! Bueno, yo ya tengo instaurado el hábito de, antes de levantarme, dar gracias. Haber iniciado con el ejercicio de respiración, luego el ejercicio de gratitud y planear el día, fue todo súper genial!! Vivo sola con mi hijo, y él estaba demandando atención cuando yo estaba haciendo el ejercicio. Me decía, mamáaaaa, será que tengo mamá? Estás dormida? Despierta!! Y cosas así! 😊 Pero no me enganché. Terminé mi ejercicio y le puse atención. Hoy no he estallado, y me he sentido muy tranquila. Soy muy afín a este tipo de prácticas!! Gracias!! Espero ganarme a mí misma, este maravilloso reto!! 🙏🙏🙏

## Mamá expande su creatividad al aprender a agradecer

Nidia Johana Bocanegra Correa



Nidia Johana Bocanegra Correa

Hola, lo hice y me sentí mas energética, por otra parte mientras daba gracias, caí en cuenta de Muchas que puedo hacer con mi hijo y que pierde fortalecer nuestro vinculo, cosas tan sencillas como sentarnos a tomar un te y crear una historia mientras comemos! Gracias por todo su apoyo!



## Mamá complementa día 1 del Reto + Tiempo Especial para ser efectiva

Susita Aguirre Lobos



Susita Aguirre Lobos

Hola llevo poquito en el grupo y hoy inicié el reto 7 días sin explotar, debo confesar que me costó un poco hacer las respiraciones pero finalmente después de los 15 min la energía fluyó en mí. Pero lo más hermoso de este día fue lo que quise regalarle a mi hijo de 6 años, que fue compartir un picnic en casa (no podemos salir por la pandemia). Su carita de felicidad fue lo máximo, gracias Dios por guiarme y gracias por hacerme encontrar este curso. Me siento muy feliz, siento que puedo llegar ser una madre efectiva aunque recién estoy empezando y sé que existirán altos y bajos pero confío en mi poder y adquirir la herramientas. 🍷🍷🍷

## Mamá se siente optimista y llena de energía al realizar el Reto de 7 días

Xioma Mjr



Xioma Mjr

He tenido una vida totalmente sedentaria por ya varios años y realmente con este ejercicio note lo mal que estaba 😊.. fue como muy impactante la recarga de energía que me dio esos 15 minutos. Ayer lo hice de noche si que me costo irme a dormir con lo recargada que quede pero muy contenta con el resultado y con mucho positivismo. Hoy nuevamente repitiéndolo y super motivada.

## Mamá agradecida y comprometida con el MPE®

Setly Izaguirre Cabrera



Setly Izaguirre Cabrera se 😊 siente entusiasmada. 22 de abril de 2020 · 🌐

Hola tribuu!!! Termine el módulo cuatro de Paternidad Efectiva!!siiii 🍷🍷🍷 cada clase que he pasado me hace sentirme más y más orgullosa de mi hijo(en toda su esencia); y la oportunidad de mejorarme cada día, me tiene más comprometida con este proceso!! No encuentro palabras para agradecerles por su existencia...gracias,gracias,gracias!!! 🍷🍷🍷🍷🍷🍷

## Mamá encuentra energía, conciencia y gratitud en el día 3 del Reto

Adriana L. Rozo



Adriana L. Rozo

Hola buen día este reto día 1 me lleno de energía y me permitió estar en calma durante todo el día! Lo realicé hace tres días, solo que no había logrado entrar al grupo de Facebook.

Me gusta · Responder · 17 sem



Adriana L. Rozo

Para el segundo día de este reto pude percibir que físicamente tenía ciertas dolencias, así que me pude permitir hacer el ejercicio con mayor conciencia. Me encanta que la declaración de lo que elijo con los hijos, sucede durante el día!

Me gusta · Responder · 17 sem



Adriana L. Rozo

Para el tercer día logro estar más y más consciente del aire en el momento que empiezo con las declaraciones de gratitud. Aparecen personas y seres vivos que me permiten ser y estar agradecida por su existencia en mi vida y en mi familia.

## Mamá cumpliendo expectativas de ser efectiva con el Reto de 7 días

Veronica Vence



Veronica Vence

Hola, me sentí muy bien, sentí el calor por todo mi cuerpo. Y como soy una mujer de fe y oración estoy acostumbrada a dar gracias y lo hice...dando gracias por mi salud y la de mi esposo e hija, por el trabajo y el techo. Estoy súper feliz de ser parte del entrenamiento, sé que me dará el resultado que necesito, gracias Gaby y Luis Carlos!!

## Mamá se recarga de energía, ánimo y amor con el Ritual del Potencial

Karla Alejandra Terrones



Karla Alejandra Terrones

Buenas noches! Hice el ritual y después de eso me sentí con más energía e hice todas mis actividades con más ánimo y amor

## El poder del Ritual del Potencial hace a mamá motivarse y agradecer

Karla Alejandra Terrones



Claudia Ileana

Acabo de terminar de hacerlo, me dió mucha fe lo que comento Gaby, porque padezco depresión y siento me puede ayudar. Hoy agradecí poder seguir de pie y aunque parezca tonto para mi pareja, me cuesta mucho levantarme, haré magia en casa con mi pequeño y mi trabajo, y mañana me despertare temprano para ir hacerlo al parque 🙏

## Día 1 del Reto: mamá transforma Patrón Reactivo y se siente mejorada

Bethania Blanco Garcia



Bethania Blanco Garcia 🙋

Hoy empecé el reto y me fue increíble!! Me encanta hacer ejercicio, así que decidí retomarlo a modo de empezar con el reto y pues me fuí a trotar, hice el ejercicio de respiración, y agradecí por tooodo lo que tengo en mi vida, me di cuenta que agradecí por mas cosas malas q me fueron pasando pero que me dejarob grandes enseñanzas. Al regresar a casa me di una ducha y con toda la energía del mundo me puse a cocinar y hasta puse música, me siento renovada y pude manejar mejor mis explosiones con mis hijas! Incluso la mas pequeña me dijo "así me gusta mami q no me riñas" suena triste pero creo q nos sentimos bien todos. Es cierto lo que decía gaby que el entorno inmediato es quien percibe los cambios. Estoy lista para el día 2!

## Con afirmaciones empoderantes mamá nutre su Vasija de la Valía

Rosy V. Sanchez



Rosy V. Sanchez

15 de febrero

#venciendomisfrenos #AcciónEfectiva

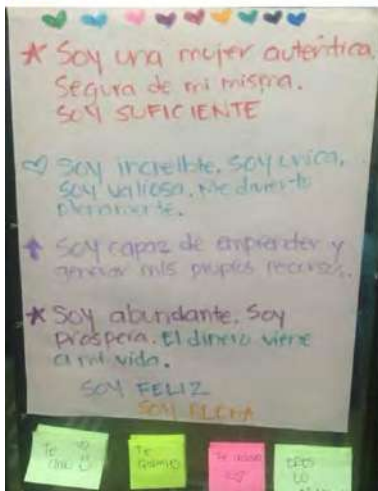
Les comparto mis creencias limitantes y mis afirmaciones que coloqué en mi closet.

El día de hoy mi hijo me pregunta que si por que había tantos corazoncitos y que si que decía ahí. Le expliqué que esos corazoncitos es por que hay mucho amor en nuestro hogar y que también es para recordarnos lo maravillosos que somos.

Hoy fue la primera vez que hice estas afirmaciones y me encanto hacer este ejercicio

Gracias, gracias, gracias a los3 mosqueteros

Alvaro Paredes, Celeste Paternidad Efectiva, Ale Polo Paternidad Efectiva



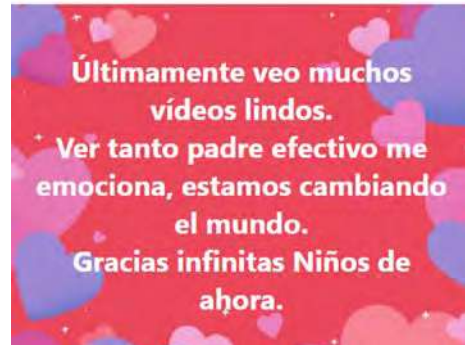
## La emoción de cada día ver más padres efectivos

Juanita Jiménez



Juanita Jiménez

1 h



## #AcciónEfectiva: "Armonía en mi hogar"

Aracely Ronquillo

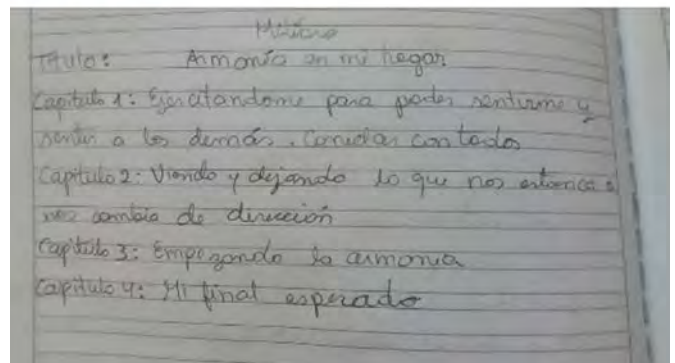


Aracely Ronquillo

10 de abril a las 21:12

Les comparto mi libro

#AcciónEfectiva



## Amor y agradecimiento a "Qué padres tips"

ViCa HuCo



ViCa HuCo ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

1 de noviembre de 2020

Amo y adoro "Qué padres tips!", estoy haciendo mi repaso y me encantó verlos en Los Berrinches y El cuento del niño 🥰👍👏👪  
Gracias, Luis Carlos y Gabriela Gonzalez





## #AcciónEfectiva: "Una vida maravillosa"

Day Sa Villa



Day Sa Villa hizo una pregunta ·  
7 h ·

...

Hola comparto el titulo de mi libro y capítulos de acuerdo a la sesión #accioneffectiva haber que les parece. Si se antoja leerlo?

Título: "Una vida maravillosa"

Capítulo 1. Creando el amor: El camino hacia el amor propio para amar a los demás.

Capítulo 2. La familia que yo elegí: conociendo y aceptando a mi familia.

Capítulo 3. La armonía en mi entorno: creando una melodía para disfrutar.

Capítulo 4. La familia feliz no perfecta: nuestras propias reglas

## Hija logra el cepillado de dientes con la técnica de Las opciones

Andy Avila Moreno



Andy Avila Moreno ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ·  
25 de febrero ·

...

Hola tribu, quiero compartirles el avance de mi nena con el cepillado de dientes, siguiendo sus observaciones le he puesto mas opciones para cepillarse y aunque son cepillitos de silicona para encías, va entendiendo cada vez más el procedimiento y dejándose cepillar por mí con el de cerdas... Ahí vamos

## Se acabaron las batallas a la hora de lavar los dientes

Valle O Mtz



Valle O Mtz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ·  
24 de octubre de 2020 ·

...

Les quiero compartir algo que de no leer la tribu todos los días al menos 10 minutos no se me hubiera ocurrido, aquí el relato:  
R es un niño de 5 años y todos los días era una pelea constante para el lavado de dientes, de dos veces a la semana pasamos a una vez a la semana y a fuerza de detener la boca para tallarlos.

Un día cansada, sentada encerrada en el baño con el chiquillo para evitar la huida de su responsabilidad empecé a platicar con él? Ya después de citar las miles de cosas que pasarían si no se los lava, ver videos de caries y como los dientes se dañan bla bla bla. Le pregunté ¿que es lo que que no te gusta de lavarte los dientes? Y como no respondía empecé a fantasear con un ejercicio que hacemos en creatividad dando las ideas más locas de porque no le gustaba, narró un poco aquí:

- será que el cepillo muerde a los dientes cuando de los lavas?
  - será la pasta de dientes te desagrada?
  - será que escuchas gritar a tus dientes cuando te los lavas?
  - será que el cepillo es de plástico?
  - será que en la noche los dientes se vuelven calabazas ?
  - será que..... y así ideas locas, él participó nos reímos mucho con las ideas y al final después de que lloramos de tanto reír a las 12 de la Noche encerrados en el baño .....
- Conectó y dijo, el espejo está muy alto para mí, y no veo mis dientes al lavarlos, cuando crezca suficiente para ver el espejo me los lavare!!!!  
Solución: pegue una espejo a su altura para que pudiera lavar sus dientes, ya llevamos dos semanas seguidas que se terminó el problema.  
Invertí casi dos horas y fue un resultado fabuloso.  
Mamás y papás efectivos, no perfectos.

## Mamá e hijo crean magia en la cocina con el Tiempo Especial

Valle O Mtz



Valle O Mtz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ·  
23 de octubre de 2019 ·

En nuestro tiempo especial de fin de semana hicimos un panque de limón!!!  
Le he acercado a la cocina desde pequeño pero hasta esta edad le inicio el gusto.



## El poder de compartir el curso con tus hijos

Valle O Mtz



Valle O Mtz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ·  
23 de enero de 2020 ·

...

En casa somos mi hijo y yo, así que el curso de paternidad efectiva ha escuchado más de la mitad.  
Ahorita mientras hace su tarea escucho un podcast de Gaby después de 10 minutos me  
Dice mamá porque no se ve!! Quiero que se vea. Está tan acostumbrado a la voz de Gaby y Luis Carlos que ya quiere verlos siempre

## Mamá se vuelve más consciente y transforma la relación con su hijo

Nancy Sh

## Nutriendo la Vasija de la Valía en su hijo de 5 años

Valle O Mtz



Valle O Mtz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

4 de septiembre de 2019 · 🌐

Adapta tu casa a ellos y no ellos a tu casa!  
Nutriendo la vasija de la valía.  
Cada avance vale!



## Resultados de la disciplina y constancia del reto 20-20-20

Aileen Acevedo Andinov



Aileen Acevedo Andinov ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

31 de julio de 2020 · 🌐

👉 Gracias Gaby! 🥰

	July	August	September	October	November	December
	C M A E	C M A E	C M A E	C M A E	C M A E	C M A E
1	✓					
2	✓					
3	✓					
4	✓					
5	✓					
6	✓					
7	✓					
8	✓					
9	✓					
10	✓					
11	✓					
12	✓					
13	✓					
14	✓					
15	✓					
16	✓					
17	✓					
18	✓					
19	✓					
20	✓					
21	✓					
22	✓					
23	✓					
24	✓					
25	✓					
26	✓					
27	✓					
28	✓					
29	✓					

## La magia del Masaje de Contención en un niño fuerza

Monica Jose Hidalgo Villatoro



Monica Jose Hidalgo Villatoro ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

28 de marzo de 2020 · 🌐

Mi niño fuerza se sentía aburrido y con mucha ansiedad le hice el masaje de contención y se logro relajar un montón ahora vamos a jugar feliz tarde para todos

## Mamá transforma sus pensamientos y genera el cambio en su familia

Yelitza Rojas



Yelitza Rojas

13 de enero · 🌐

Gracias Gaby y Luis Carlos por acompañarme en el 2020. Han sido fuente continua de inspiración para mejorar como madre y como ser humano. Gracias por las ideas, los trucos, la motivación. Gracias por estar ahí, siempre! 🥰

## Mamá agradece el MPE® por ser fuente continua de inspiración

Yelitza Rojas



Yelitza Rojas

13 de enero · 🌐

Gracias Gaby y Luis Carlos por acompañarme en el 2020. Han sido fuente continua de inspiración para mejorar como madre y como ser humano. Gracias por las ideas, los trucos, la motivación. Gracias por estar ahí, siempre! 🥰

## Mamá sana sus heridas y crea hábitos hermosos

Andy Sanchez De Ferrarivzzz



Andy Sanchez De Ferrari

Gracias por todo lo que hacen, por guiarnos en amor para sanar de adentro hacia afuera y por ayudarnos a crear hábitos hermoso que serán de por vida! 🥰



## Mamá transforma sus pensamientos y genera el cambio en su familia

Yelitza Rojas



Gisella Bascope Velasco ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

31 de julio de 2020 · 🌍

Estoy muy contenta he concluido 31 días del reto 20 20 20, gracias Gaby fue el empujón que me hacia falta, lo habia intentado varias veces y en diferentes horarios. Más esta fue diferente, por el bienestar que he sentido.

Muchos años desde la adolescencia intentaba tener el hábito de despertar temprano y no era posible tenia mis subidas y bajadas, me gusta dormir, que el sol me despierte. Y me siento de mejor humor al atardecer, yo decia soy nocturna. Intentaba hacer meditación espiritual y sí, despertaba lograba leer y luego volvía a dormir, a veces no lograba con el sueño.

Cuando comenze a realizar el ritual del potencial vi la diferencia, sentí que mi mente se activaba, y ya no tenía sueño, el agradecer me producía alegría, al organizar el día estaba en paz.

Con este reto mejore aún más, tener más de dos horas para mi sin distracciones, meditar, estudiar, reflexionar, comunicarme con mi Dios, descargar mi emociones y en él, contarle mis angustias, agradecerle mis bendiciones y encomendarme a él. Me dejaban en paz.

Ha sido un gran avance, la ganancia es brutal. Me quedo con ella y con la firme voluntad de seguir adelante porque he encontrado una mejor manera de vivir. Desde que conocí el metodo he ido avanzando como el pollito paso a pasito y ahí voy en el proceso de curación de mis heridas, ahí entendí que no debo dejar de cuidarme, amarme y darme un momento en el día.

Sigo cambiando y cuando yo cambio cambian las cosas en mi hogar. Antes de implementar la disciplina rítmica me di cuenta que tenia un ritmo cíclico, compulsivo. Lo estoy cambiando y aplicando la disciplina en mi por eso asumí con más fuerza el reto, y vi mi cambio y en mi hogar. El método es bueno, funciona, gracias por crearlo Gaby. Yo feliz de ser parte de esta tribu y seguir aprendiendo! 🙌



## Mamá reconoce el poder de agradecer en el día 1 del Reto

Angélica Lozano Tello



Angélica Lozano Tello

Día 1. Me encantó. Las primeras respiraciones me costaron, pero luego fui sintiendo cómo me llenaban de energía. El agradecer me lleno de mucho más, agradecer por todo, absolutamente todo, mis niños, mi esposo, salud, dinero, amor, familia, todo me llenó hasta lo más profundo y empecé mi día super bien. 🙌

## Mujer logra nutrir su Vasija de la Confianza con el Ritual del Potencial

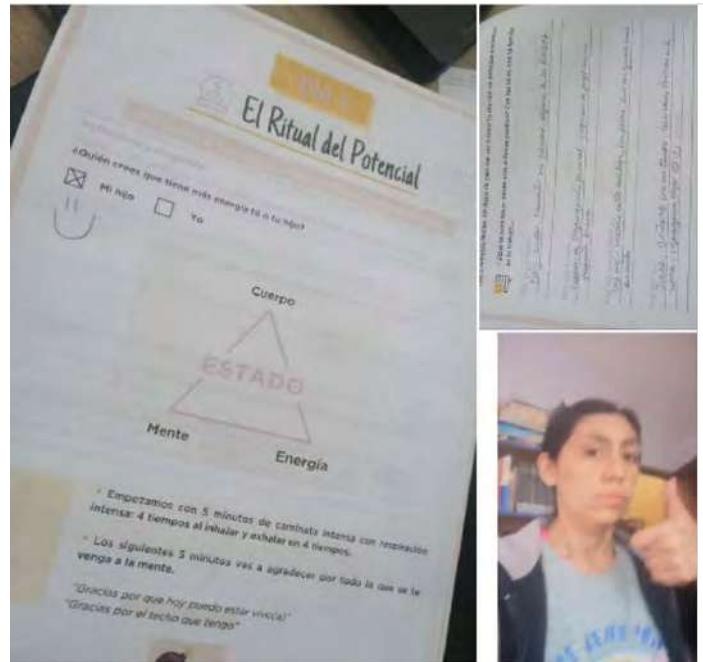
Kari Margot



Kari Margot

1 h · 🌍

Hola amigos, solo contar que empecé el ritual del potencial DÍA 1 por fin!!!! Tenía miedo a mí, a equivocarme y hacerlo mal, a explorar y retroceder... Pero Ya! No mas miedo y ya! Así que mando mis imágenes, me da algo de 😊 y gracia pero ya! Saludos a todos tribu



## Mamá se libera y se siente en paz con el Ritual del Potencial

Gabriela A Cord



Gabriela A Cord

Hola, en mi primer día lo hice en el interior de casa y tengo una pequeña que gatea y le dije: voy a hacer un ejercicio, me ayudas? Y comencé, es un especio pequeño pero ella iba detras de mi sonriendo por que sentía que estábamos jugando... en fin, no pasaron los primeros 5 minutos cuando ya estaba yo llorando a moco tendido, continué con el ejercicio hasta el final y me sentí liberada y en paz. Gracias!!!!

## Mamá visualiza su día con el Ritual del Potencial y todo fluye mejor

Silvia Montenegro



**Silvia Montenegro**

Al final del día descubrí que lo más importante fluyó como había visualizado mi día, aprendí que tengo mucho por que agradecer y eso me hace dichosa, también aprendí que debo ser más flexible y disfrutar estar presente en cada actividad o rol que desempeño

## Hijos inventan juegos nuevos en el Tiempo Especial con mamá

Gabriela Fernández



**Gabriela Fernández**

3 h

Hola Tribu, quería compartir un momento de tiempo especial con mis hijos, en general pasamos muchos y vamos inventando juegos y este se llama Rocket League 😊 (es fútbol con carritos), lo inventó el de 9 y la hemos pasado muy divertidos. Hay otro que inventó el de 11 que se llama Sunyitsu 🥳 jaja como un arte marcial con palos donde no es golpe sino un toque pero con la agilidad y fuerza del cuerpo y el palo de madera. Es muy suave más como una danza de fuerza. Aquí les dejo una fotito de uno de esos momentos de Rocket League 😊 En cada uno me invitan a mí y luego lo hacen entre ellos, ni de niña jugué tanto como ahora con mis hijos 🥰🥰🥰



## Papá se involucra en la Disciplina Rítmica y todo es más divertido

Rosy V. Sanchez



**Rosy V. Sanchez**

Ayer a las 09:18

Después de completar la sesión del Arte de implementar la disciplina rítmica, decidí mejor que participáramos en este reto con esta canción en familia involucrando a papá.

Les comparto que fue muy divertido ensayar y bailar, y nos sirvió de ejercicio jaja, además hasta tuvimos invitados especiales para la grabación, los peluches 🐻🐼🐰 de Leonardo muy sentados en primera fila en la sala de la casa jaja. (el los llevo y acomodo en la sala)

Canción: Elmo Slide

Participantes: Papá, Mamá y Leonardo (casi 4 años) Familia Galvan Sanchez

#AcciónEfectiva #rutinasenfamilia

## Mamá logra que su hijo de 6 años participe en los quehaceres

Sabrina Iriel Piris



**Sabrina Iriel Piris** ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

13 de abril a las 18:44

Hola tribu hoy mi hijo de 6 años quería jugar conmigo, como todos los días y yo le dije que me tenía que esperar porque estaba limpiando. Como no quería esperar me dijo que me ayudaba y entonces el limpio todos los muebles... me encanto que de el salga creer ayudarme para así tener tiempo de jugar con el. Aunque por otro lado esto lo hace solo cuando le conviene a el y eso es lo que no me gusta mucho. Pero sentí un avance de su parte hoy

## Una actividad hacia adentro (dibujar) en nuestro Tiempo Especial

Sabrina Iriel Piris



**Sabrina Iriel Piris** ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

27 de enero

También les quería mostrar. Nuestro tiempo especial de ayer, siempre me pide jugar a la pelota, pero ayer pintamos.

Solo saqué foto con el. Porque mi nena así como terminamos se lo llevo a si abuela para que lo vea!!! Lo hice por separado esta vez





## Mamá transforma creencia limitante por afirmación empoderante

Nelly Alvarado



**Nelly Alvarado**  
Mi creencia arraigada: "No tengo tiempo". La afirmación empoderante: "Soy suficiente y puedo organizarme mejor para tener tiempo especial conmigo y con mi familia y así lograr ser una mamá efectiva". Las acciones en que voy a trabajar para hacerla realidad:  
1) Reorganizar mis horarios  
2) Dedicarme tiempo para mí y así recargar energías positivas  
3) Levantarme más temprano  
☑️👉 #AccionEfectiva  
#VenciendoMisFrenos



## Tiempo Especial entre papá e hija, un regalo para el corazón

Karen Carrasco de Triviños



**Karen Carrasco de Triviños** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
23 de septiembre de 2020 · 🌍

Gracias tribu por enseñar esos momentos de magia donde mi hija adora jugar a barbies con papá y mientras graban su obra de teatro. Definitivamente el pasar esos tiempos con los niños es lo mejor y lo atesoran como un gran regalo en su corazón

## Mamá crea pensamientos positivos para darle más amor a sus hijos

Karen Carrasco de Triviños



**Karen Carrasco de Triviños** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
1 de septiembre de 2020 · 🌍

Empezando un nuevo día con pensamientos positivos gracias por motivarnos a ser padres amorosos y efectivos a darnos amor a nosotros mismos y así daremos más amor a nuestras semillas de luz que nos alientan cada día

## Mamá trasforma su historia para dejar el mejor legado a sus hijos

Karen Carrasco de Triviños



**Karen Carrasco de Triviños** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
2 de noviembre de 2020 · 🌍

Hola estimados padres. Después de mucho tiempo animada y fue mi primer día de estudio. Saque esto en conclusión después del reto 20 20 20 que intentare hacer diario. Así practico yoga y estudiando el método claro esta. Aprendí que es mejor ser efectiva que perfecta y ojala no reaccionar sino responder a las distintas necesidades de mis pequeños el simple hecho de escucharlos abrazarlos besitos y muchos juegos. Tratar de implementar con el reto de los 7 días y 21 días sin explotar. Y mi declaración es de hoy en adelante me comprometo a hacer mi mejor esfuerzo para transformar mi orgullo en humildad calma y paciencia a los demás TU HISTORIA FAMILIAR NO TE DEFINE. PUEDES TRANSFORMARLO. AHORA ME TOCA. A MI A SER MI MEJOR LEGADO PARA MIS HIJOS. MIS PADRES HICIERON LO QUE PUDIERON.

DE HOY EN ADELANTE ME COMPROMETO DESDE MI CORAZON A EDUCAR SIN LASTIMAR A MIS HIJOS CON AMOR CON FIRMEZA CON CLARIDAD ME ABRO A APRENDER SER MAS CONSCIENTE Y MAS EFECTIVA COMO MADRE CADA DIA PARA QUE RECIBAN LO MEJOR DE MI Y SEAN MI MEJOR ECO EN ESTA TIERRA

GRACIAS POR LEERME SALUDOS DESDE CHILE



## Hijos logran tranquilizar a mamá utilizando técnicas del método

Magaly Macias de Lee

## Mamá implementa el Ritual del Potencial como un hábito en su vida

Claudia Rubio



Claudia Rubio

Hola Tribu tengo ya 5 días haciendo el ritual del potencial y realmente lo estoy disfrutando y lo mas importante cada día siento la necesidad de hacerlo, me relaja, me energiza, me ayuda a enfocar mis pensamientos del día y cuando lo he realizado también por la noche con mi esposo me relaja y he dormido mejor. Estoy muy agradecida de la adquisición de este nuevo hábito 😊😊



Magaly Macias de Lee ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

19 de junio de 2020 · 🌍

Hola. Quiero compartirles algo, yo tengo tres niños de 7, 5 y 3 años, dos hombreritos y una niña. Ha pasado algo que me sorprende, les he dado el masaje de contención y luego, ellos me lo quieren dar a mí! Sin yo pedirselos! por supuesto que me dejo! También hice un acuerdo con mis hijos para canalizar la explosión, cuando ellos ven que empiezo a subirme de tono rumbo a la explosión y no les hablo con la voz linda...ellos me dicen: "calma mamá, todo esta bien", vieran cómo me ha ayudado! Igual lo descargo de una manera sana, ya sea que me voy al cuarto y le pego a la almohada o solo me salgo y doy un grito al aire libre. Increíble como los hijos nos enseñan!

## Mamá cambia dinámica escolar para nutrir las vasijas de su hijo

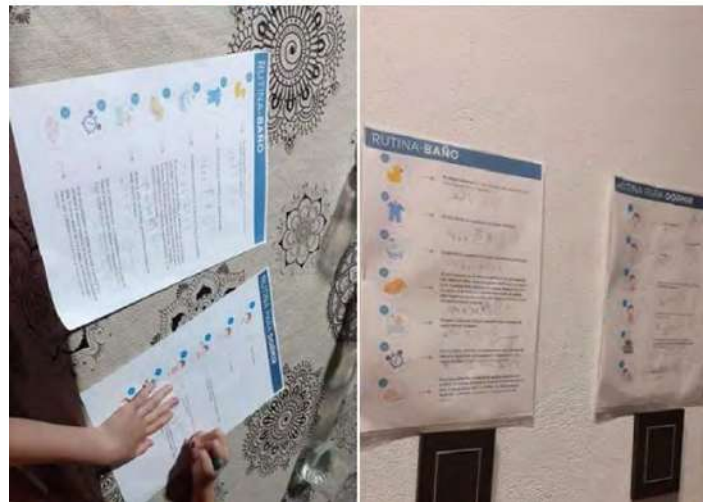
Gabriela Ruiz



Gabriela Ruiz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

28 de diciembre de 2019 · 🌍

Rutinas al fin 🍌🍌🍌🍌🍌



## Mamá transforma sus creencias limitantes y genera armonía en su hogar

Claudia Rubio



Claudia Rubio ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

20 de marzo a las 20:21 · 🌍

#VENCENDOMISMIEDOS  
#ACCIONEFFECTIVA

Creencia Negativa	Creencia Positiva	Emoción	Acción	Resultado
En caso todos gritamos pero los escuchamos	Podemos hablar con voz calma ya que los escuchamos mejor	Entusiasmo	Modificar mis maneras de comunicarme	Armonía en mi hogar
Yo no tengo tiempo para descansar cuando termino ahorita a moverse	Soy libre para decidir en que, como y cuando descanso mi tiempo y eso me da alivio	Paz y tranquilidad	Respetar y crear las rutinas que mejor me hagan sentir	Confianza
No puedo quedarte callada por eso te metes en problemas	Mi opinión es muy valiosa, tengo y merezco expresarla sin ningún temor	Fortaleza	Expresarse con respeto, calma y firmeza mis opiniones en total libertad	Decisión

## Papá refuerza compromiso con su hijo en el día 4 del Reto

Fernando Jesus Uribe



Fernando Jesus Uribe

11 h · 🌍

Día 4: Me comprometo a pasar mas tiempo de calidad a mi pequeño Rodrigo, disfrutar mas el presente, dejar atrás las cosas que no suman en mi vida, es mi prioridad así lo siento yo, nunca es tarde para comenzar de nuevo, que tengan un buen fabuloso día TRIBU.



## Momento mágico: hijos cocinan mientras mamá estudia

Gabriela Ruiz



Gabriela Ruiz ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

11 de noviembre de 2019 · 🌍

Quiero compartir con ustedes este hermoso logro 🥰 mientras yo estudiaba ellos cocinaron, un momento generador de charlas, risas y anécdotas. Claramente fue la excusa el estudio...Feliz! 😊



## Niño de 5 años interioriza la técnica del Como sí y lo hace presente

Je Ssik



Je Ssik ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

15 h · 🌍

Hola hermosa tribu!

Quiero festejar con ustedes las técnica del cómo SI !  
Íbamos en el auto a realizar unas compras y de pronto mi hijo de 5 años( fuerza -hemisferial derecho) dice a su padre: "Papi porque tú dices muchos NO No... ? Y mi mamá dice muchísimos SI ?



Me siento las más feliz y agradecida con el método, saber que ha pasado un año desde que inicie este camino y ahora mi hijo me hace sentir consciente de los resultados a largo plazo y sobre todo la constancia y que aunque varios días sentí que no funcionaba, ahora veo que SI SI SI todos es posible !!!

Me siento inmensamente feliz 🥰 😊 😊 😊 😊 😊 😊

Gracias gracias gracias 🥰

Pd.: durante el trabajo personal que estoy haciendo en mí fui consciente de que recibí muchos NO en mi vida y desde entonces me atreví a decirme SI y con ello también a mis hijos SI.

## La Paternidad Efectiva es un proceso que se logra con constancia

Sule Casanova



Sule Casanova ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

5 h · 🌍

Y hoy más que nunca, paternidad me ha dado la comprensión para ello, seguir y seguir sin comparaciones, a todos nos llegará mientras no desistamos, creer que lo vamos a lograr:

Ambos frutos nacieron del mismo árbol, uno y otro cuelgan de la misma rama y ambos se nutren de la misma tierra. No obstante, uno está maduro y el otro no. Pero ¿A qué se debe?

La naturaleza tiene un tiempo para todo, incluyéndonos a nosotros los humanos. Al igual que tú, que quizás ves como otros prosperan, crecen y llevan vidas que tú también quisieras llevar, ellos, también forman parte de esa maquinaria universal que avanza a su propio ritmo.

Así que no tienes nada de que preocuparte, ni mucho menos porque competir. Fluye, tu tiempo llegará, solo tienes que ser paciente y aferrarte a tu meta. ✨

Tu tiempo llegará.

¡No desista! 🍏 🍏

Tomado de la web.



## Niño de 6 años reconoce su emoción y pide a mamá lo acompañe

Ruth Eliane López



Ruth Eliane López se 🥰 siente agradecida. ...

2 de marzo · 🌍

Sabes que el método está dando frutos cuando tu pequeño de 6 años fuerza se acerca y te dice...

Mamá, me acompaña en mi tristeza 😞 😞 😞

## Mujer nutriendo su Vasija de la Pasión con el baile

Doris Farias

Doris Farias ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
Ayer a las 15:08 · 🌐

Cuando le dije a mi esposo: "Tengo que hacer un video para mi clase, hacemos uno bailando?" No lo pensó 2 veces! Y aquí estamos, haciendo algo que nos apasiona y hacíamos semanalmente.

Retomando mi pasión, bailar, cantar..(editar videos no está incluido)



#accioneffectiva #rutinafamiliar



## Mamá descubre uno de sus muchos talentos: la poesía

Doris Farias

Doris Farias  
21 h · 🌐

Y entonces agarré papel y lápiz,  
y trazé unas líneas,  
y escribí canciones,  
y les dí colores,  
y manché una caja con pincel y tinta,  
tinta de colores que es mi propia tinta,  
y encontré la ruta de mi propia historia,  
la de los colores de mi propia vida.

Yo no soy poeta, no soy poetisa,  
soy la negra, blanca, azul aguamarina,  
rojo en las mejillas, verdes zapatillas.

Si lo sientes, dílo desde tu sonrisa,

Dilo con las nubes, el mar o la brisa. 🌸 🌈 🌊 Es de mi autoría, no copié las líneas!

Autor: Doris Farias.

#accioneffectiva #unlibroabierto

## Niña de 6 años plasma su creatividad ven un calendario

Doris Farias

Doris Farias ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
14 de marzo · 🌐

Mi nieta, de 6 años, resolvió el problema porque no encontró los números para completar el mes de marzo, los escribió en papel y con una figura magnética los pegó. Luego me llamó para mostrarme, diciendo: "Yo hice lo, mami no encontró los números y yo hice lo" .. Ella traduce literal del inglés cuando nos habla en español. A veces amanece con todos los apellidos atravesados y quiere que todos hagan lo que ella "ordena". Ama cocinar como si fuera muy experta pero odia peinarse! Es un Sol 😊😊😊😊😊😊😊😊



## Mamá reconoce las mejoras en su hijo después de terminar el Reto

Jaidy González E

Jaidy González E ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
18 de mayo de 2020 · 🌐

Estoy feliz de haber terminado el reto de los 7 días. He aprendido mucho y veo las mejoras con mi hijo. Me encanta que hay más por aprender! Gracias por este Método!



## Mamá transforma su mundo y la vida con un hábito a la vez

Sule Casanova

 Sule Casanova ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) -23 h · 🌟

Hola tribu, creo es mi última tarea pendiente (reto cumplido) #accioneffectiva

Título libro (imagen)

Capitulo 1.- Reconociendo mis aciertos para transformar mis fracasos.  
Capitulo 2.- Transformando hábitos (comenzando conmigo).  
Capitulo 3.- Implementando disciplina rítmica un hábito a la vez.  
Capitulo 4.- Hogar feliz = orden y rutina = nutriendo vasijas.

¡Gracias por el acompañamiento! Alvaro Paredes Celeste Sánchez Lapuente  
Y aún hay más...



## A través de dibujos, mamá e hija identifican sus emociones

Moka Asada

 Moka Asada ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 23 de agosto de 2020 · 🌟


Hola tribu, el día de hoy les quiero compartir una actividad manual para manejar cada emoción de cada integrante, en esta ocasión hicimos el enojo porque es lamentablemente nuestro pan de cada día y con la emoción que más nos cuesta lidiar, mi hija me dijo que escribiera en el mío que es mi nivel de maldad jaja, solo les muestro las que acabamos de momento, fue algo que me salió de la imaginación, no tenía idea de cómo la haría y con forme fuimos haciéndola se me ocurrió hasta llegar a este resultado.

Espero les guste a ustedes ya que a ellos les encanto y espero nos sea de gran utilidad



## Mamá realiza ejercicio proyectándose a si misma para nutrir sus vasijas


Jaidy González E

 Jaidy González E Listo, también hice el ejercicio proyectado hacia mí. Fue muy enriquecedor! Gracias de nuevo! 💜



## Mamá comienza a nutrir su Vasija de Valía en el día 1 del Reto


Jaidy González E

 Jaidy González E ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 11 de mayo de 2020 · 🌟

DÍA 1 + Estoy muy contenta, me levanté, corrí primero en mi propio lugar y luego en los cuartos, Agradecí en voz baja pero si me escuchaba, espero mañana hablar más fuerte, me dí cuenta que eso viene desde la pena a ser escuchada pero mañana será mejor. Mi enfoque fué desde dejar de actuar con mi patrón reactivo, aplicando mi Reina Leona, siendo Empática, Declaré nuevamente transformando mis patrones heredados, declaré como ser de hoy en adelante con mi hijo y lo mejor fué comprometerme a crear magia con conexión. Estoy feliz y me siento clara con mi hoy. Gracias!

## Mamá nutre la Vasija de la Pasión de sus hijos con una pared pizarrónv

Moka Asada

 Moka Asada ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
2 de enero de 2020 · 🌐

Hola tribu, quería compartirles que Remodelando su cuarto se me ocurrió hacer algo 3 veces maravilloso, pinte la pared con pintura de pizarrón color coral medio fuertesón ya que en negro sentí que se vería genial pero muy apagado, funcionó 3 veces mágico ya que 1 decore la parte de arriba para que se viera especial, 2 ellos pueden dibujar con gises la parte baja pero solo esta pared (aclarandos) y 3 pude usarla para poner mi tabla de actividades diarias importantes y que Jamas deben olvidar hacer. Espero les guste y a ustedes les pueda servir de algo o les dé ideas. Saludos a todos 😊



## Con la técnica del Como sí mamá logra conectar con su hijo

Ruth Eliane López


 Ruth Eliane López ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
30 de enero de 2020 · 🌐

Hola Tribu, compartiendo un "como sí".  
Les platico, un día mi niño de 5 años me dice: mamá ven, te muestro algo y para mi sorpresa me mostró como dibujó una autopista usando crayones anaranjados en nuestro piso blanco. Antes del entrenamiento hubiera enloquecido pero ahora lo tomé con calma y después de hacer que me ayudara a limpiar (que por cierto no es nada fácil borrar crayones del piso) compramos papel y nos pusimos a dibujar la autopista que quería. Gracias a Gaby González y Luis Carlos por ayudarme a ser una mamá efectiva.



## Mamá se reinventa al llenar sus vasijas con el Ritual del Potencial

Aruma Derya


 Aruma Derya ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
21 de octubre de 2018 · 🌐

Listo ritual el potencial después de correr 10 km  
Gracias a mi cuerpo, gracias a la vida, gracias a mi clan, gracias a mis padres a ellos estoy hoy aquí, alcanzando nuevas metas y soy la mejor versión de mí, aprendiendo y desaprendiendo para amarme y así amar a mis hijos.

Bendecido domingo!  
Creando magia ando!

## Mamá se identifica con Simba y descubre su fuerza interior

María Tarazona

 María Tarazona ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
8 de marzo · 🌐

Quando vi la película del Rey León a los 14 años lloré muchísimo por como Simba perdió a su padre. Verla ahora en la versión animada de 2019 que me gustó mucho, se me aguaron los ojos, me identifiqué esta vez con Simba cuando se sentía culpable y huyó, buscándome a mí misma, mi propio rugido, me equivoqué. Lo relacioné con una serie de hechos que ocurrieron en mi vida hace 13 años y que me botaron al piso.

Hoy me siento como Simba, mirándome al espejo, descubriendo mi fuerza interior y darme cuenta de las malas influencias que tuve no era para echarme totalmente la culpa, y sobre todo ahora es más ni siquiera culpa, era lo que tenía que pasar para ser hoy lo que soy.  
Gracias



## Mamá nutre su Vasija de la Valía para poder ser más efectiva

Sharon Shazam



Sharon Shazam  
13 de marzo a las 12:38

Hola Tribu! Feliz de pertenecer a este grupo y participar en este Challenge. Tengo un único hijo de 7 años y por él me atreví a publicar mi dibujo ya que soy muy tímida y casi no me atrevo a nada con esto quiero demostrarme a mi misma lo efectiva que puedo ser y no lo perfecta así como es mi dibujo. Mis tres poderes que me representan como Reina Leona que soy son: La Conexión, La Empatía y El Amor.

Lo represento con dos corazones abrazados, uno que es el mío abrazando el corazón de mi hijo conectada a él sintiendo sus emociones, siendo empática, poniéndome en su lugar y dándole todo el apoyo y el amor que él se merece. Tengo los ojos cerrados porque quiero sentirlo con el alma en lo más profundo de mi ser y de mi corazón dándole mi amor incondicional sin juzgarlo y sin esperar nada a cambio.

Espero que les guste a mi me encantó

#Accioneffectiva #Mufasachallenge



## Mamá nutre las vasijas de su hijo de 8 años con el Cuento del niño

Helsinsky Janeffer Ortega Lopez



Helsinsky Janeffer Ortega Lopez  
20 de noviembre de 2019

Querida y amada tribu: hoy quiero compartir un detalle que tuvo conmigo anoche mi hijo mayor de 8 años. Me hizo este dibujo y me conmovió hasta el llanto. Él desde siempre me hace dibujos sin embargo jamás me había escrito algo así como en esta ocasión. A diario ya por tres meses le cuento su cuento del niño en la noche y su masaje al igual que a su hermano. Creo que ahora estamos más conectados. Gracias Gabriela Gonzalez y Luis Carlos por todo y por tanto (solo como dato mi hijo sabe que me gusta el actor que interpreta a Ironman)



## EL Ritual del Potencial genera agradecimiento y empatía

Helsinsky Janeffer Ortega Lopez



Helsinsky Janeffer Ortega Lopez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
21 de octubre de 2019

Terminando de hacer el ritual del potencial quiero agradecer infinitamente al universo que Gabriela Gonzalez esté sana y salva después de lo vivido ayer. Como terminando la transmisión que se corto por cierto... pues inicié el ritual y al momento del agradecimiento me salió del alma agradecer por ella porque yo creo que el universo pensó en todos los cientos de familias que está ayudando junto con su esposo Luis Carlos Flores en este movimiento y creo que pensó que nos hace más falta acá que allá. Gracias universo por mantenerla viva y sin lesiones y pido aún más con toda mi energía para que ella y toda su familia sea bendecida y protegida por todos Los Ángeles, arcángeles y seres de luz para que se mantenga así en salud, prosperidad y abundancia para que día a día nos guíe en este camino Tan maravilloso de ser padres, Gracias por tanto y por todo Gaby. Bendiciones siempre para ti y toda la tribu

## Mamá realiza actividad para agradecer que motiva a sus hijos

Helsinsky Janeffer Ortega Lopez



Helsinsky Janeffer Ortega Lopez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)  
21 de octubre de 2019

Wasio a punto. Mis hijos fascinados con esta actividad incluso ya quieren ir a dormir para pensar su primer papito



## Mamá logra ser efectiva al conectar con todo lo aprendido

Aruma Derya



Aruma Derya está con Alicia Carmona.  
2 de junio de 2019 · 🌟

¡Somos padres diferentes!  
¡Somos padres efectivos!  
Gracias, gracias, gracias  
Es Fabuloso conectar con mi bella familia, la tribu, facilitadoras, couch's y aprender de Gabriela González y Luis Carlos Flores siempre es un placer escucharlos. ❤️❤️❤️  
Me voy con el corazón lleno de gratitud.  
Gracias equipo #Niñosdeahora por esta maravillosa labor.  
Unidos somos más fuertes ❤️❤️❤️



## Niño aprende mientras se divierte con una actividad hacia adentro

Moka Asada



Moka Asada ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
14 h · 🌟

Un poco de ir hacia adentro, como Gaby dijo, no necesitamos el gran gasto en juguetes cuando hay tanto material de aprendizaje en internet que a tus hijos les encantará mientras aprenden se divierten. Mamá mamá mira que gracioso se ve cuando más ojos le pones!!!!



## Mamá e hijo logran conexión con el Tiempo Especial

Mary Perez



Mary Perez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
12 de abril a las 21:42 · 🌟

Que hermoso poder conectar con mi hijo 🍌🍌🍌🍌🍌 si se pudo estoy feliz 🥰👉👉 reto logrado al inicio de semana



## Una actividad hacia adentro es el reciclaje de ecobotellas

Maria Tarazona



Maria Tarazona ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
15 de marzo · 🌟

Les quiero compartir que una de las actividades que hago hacia adentro es el reciclaje, en especial las Ecobotellas.

Es un actividad que me permite relajarme y a la vez hacer trabajo motriz y recortar.

Es un espacio también para hacerla en familia e involucrar a los niños, además se contribuye con el Medio Ambiente.

Los centros de acopio pueden convertir las Ecobotellas en madera plástica que se utiliza por ejemplo para construir parques infantiles.





## Tiempo Especial, mamá conecta con su hijo y surge la magia

Mari Perez

Mary Perez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 22 de febrero - 🌟

Antes que nada buenas noches quiero compartir esta alegría después de mucho tiempo de luchar que lograrás dejar ordenado sus libros mi hijo hoy por primera vez lo hizo solo 🍌🍌🍌 yo lo hacía y me dijo hoy mamá esto no me gusta cuando termine mis clases lo ordeno , 🤔🤔🤔 yo le dije lo hacemos y en poco tiempo lo empeze a ver y que listo waooo le dije te quedó hermoso ayer también me ayudó a barrer la casa, se sirvió su comida a mi sorprendió muchísimo recogió la mesa y yopp u todavía me dijo mamá no te pares yo lo hago ahora entendí muchas muchas pedí un día de permiso en mi trabajo para estar más tiempo con mi hijo y vi que apesar que está conmigo en el trabajo no lograba conectar con el me siento contenta de ver lo que logro mi pequeño de 8 añitos 🥰🥰🥰🥰🥰 gracias por leerme seguiré trabajando para lograr otros puntos pendientes ..



## Codigo Familiar cambia la perspectiva de vida para bien

Mari Perez

Mary Perez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 16 de julio de 2020 - 🌟

Me costó mucho que mi hijo estuviera de acuerdo aunque alguien no firmo se q en su interior lo irá adoptando que los cambios siempre son para bien espero comentarios si nos faltó algo o así está bien lo considere pocos puntos para no saturar a mi hijo con tantas letras 🙏

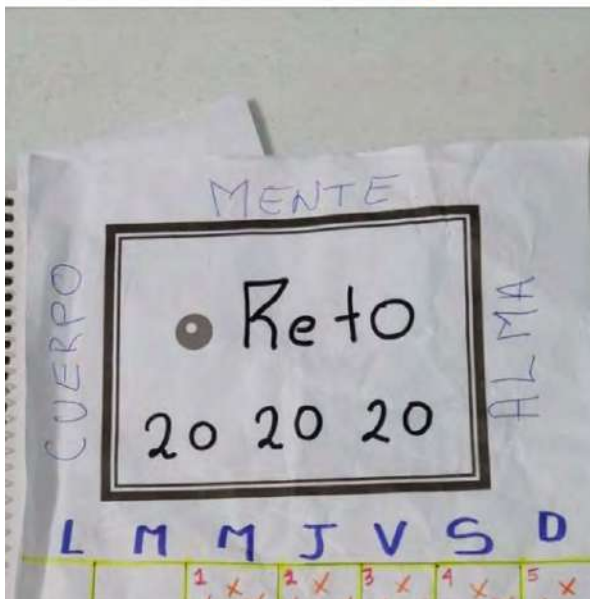


## El reto 20-20-20 alimenta cuerpo, mente y alma

Mari Perez

Mary Perez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 16 de julio de 2020 - 🌟

El reto de hoy ya concluyó mañana será otro día 🙏



## Mamá controla su Patrón Reactivo y crea magia con hijo

Abii Woolridge Grant

Abii Woolridge Grant ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 1 de abril de 2020 - 🌟

Actividad de pascua decorando galletas 🍪  
La verdad tuve que aguantarme porque me daban ganas de quitarlas y hacerlo yo anhh, pero aguante y lo pasamos súper y al final



## Mamá conecta increíblemente con sus hijos a través del Tiempo Especial

Gabriela Fernández



## Mamá feliz con las acciones de sus hijos al nutrir sus vasijas

Gabriela Fernández



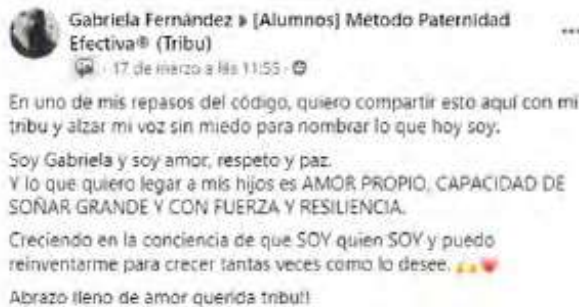
## Mamá interioriza sus superpoderes y trasforma a su familia

Gabriela Fernández

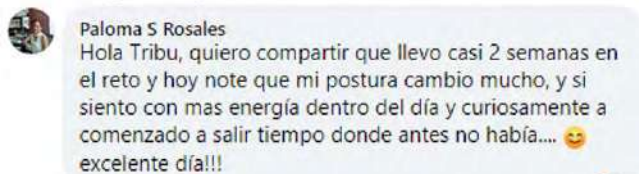


## Mamá se reinventa con el Código Familiar para generar más amor

Gabriela Fernández




Paloma S Rosales





## Mamá e hijos hacen pulseras como una actividad hacia adentro

Sabrina Iriel Piris

 Sabrina Iriel Piris ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 2 h · 🌟

Hola tribu hoy hicimos esta actividad hacia adentro, con algunos tropiezos. Pero la pasamos bien de todas maneras. Hicimos para mis hijos y para mí. Y ellos quisieron hacerle a las abuelas y a su tía!!! Nos quedaron geniales. Y lo más lindo que los hicimos juntos!!! #retoenfamilia.

El papá no le gusta sumarse así que lo hicimos nosotros tres. Siempre hacemos manualidades



## Mamá consigue grandiosos resultados con las técnicas del método


Sule Casanova

 Sule Casanova 30 de septiembre de 2020 · 🌟

Hola tribu, hace mucho no escribía porque estoy poniéndome al día con el método, ya esta semana lo termino y me queda una semana de la membresía para repasar, al fin entiendo lo del cerebro automático (un año después), pero con grandiosos resultados tanto en las actividades con mis hijos, con su independencia y como en las personales y del hogar, ya cada semana por día tengo definido que voy hacer, así ya me queda mas espacio para utilizar mi mente en observar e ir viendo que técnicas aplicar, ya hay mas comunicación con mis hijos, no he logrado dejar de gritar del todo, pero siento que en ya ir trabajando en mis rutinas, me van quedando esos espacios para ir hacia adentro y terminar de sanar mis propias vasijas, me queda claro que este es un camino para toda la vida, pero con las herramientas que ya cuento, me siento en total confianza que decidirse a seguirlos es inevitable aun mejores resultados. Gracias 🙏

## Mamá logra abrazar a su niña interior y su hogar se transforma

Gabriela Ruiz

 Gabriela Ruiz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 21 h · 🌟

Hola a todas las madres y a niños de ahora!  
Aquí estoy después de un largo proceso de transformación como madre, como ser humano, abrazando a la niña que vive en mí...como dice el dicho, el tren no pasa dos veces...quizás no sea tan así pero de no haberlo hecho me hubiera perdido de ser quien hoy estoy siendo como mamá ya que con ustedes me aventure a sumergirme en un mundo nuevo, desafiando creencias y paradigmas que tenía tan arraigados, este enfoque tan amoroso que brinda niños de ahora es una oportunidad que vale la "pena" transitar.  
Asique aquí estamos, transitando el mismo tren, probablemente cada una en un vagón particular pero todas con el mismo objetivo de ser mamás más amorosas, más conscientes y más efectivas.

Este fue un viaje hermoso, y en el aprendí lo más importante, el camino siempre es el amor, el significado de la disciplina, de la constancia y de la voluntad porque poco a poco los frutos se comenzaron a ver, a sentir, en mí, en mis hijos, en la forma disfuncional de relacionarnos que teníamos sin ser consciente de ello. En este viaje me sentí tan comprendida, acompañada ya sea desde el conocimiento de Gabi y Luis que surgía desde el amor y la propia experiencia, de cada coach y esa chispa que a mí particularmente me conecto con la autenticidad, la vulnerabilidad y la transparencia. Gracias por permitirme entrar en su casa, gracias por guiarme paso a paso y por ser inspiración, comprensión cuando podía no salir como esperaba preparándome para esa posibilidad.

Gracias a ustedes descubrí una faceta en mí que estaba cubierta del polvo de mis valijas fracturadas, conectarme con mi niña interior fue bisagra y un despertar.

Me siguen inspirando en todos los sentidos.

Gracias, gracias y gracias porque la magia que vive en mi casa es la estructura más valiosa que pueden tener mis hijos hoy en día y a futuro. No les voy a mentir con días un tanto difíciles en ocasiones pero gracias a tantas herramientas me logro gestionar de forma efectiva, deteniendome en el tiempo, en el presente, siendo esa Rey Leona en la que me estoy transformando.

Un regalo directo al corazón de mis hijos. Un regalo para mí. Simplemente GRACIAS ❤️

## Para ser una mamá efectiva es necesario la transformación personal

Maria Eugenia

 Maria Eugenia 13 de junio de 2020 · 🌟

Reflexionando luego de la sesión privada ayer, llegué a la conclusión de que todo este tema de la paternidad efectiva, es un trabajo más personal, más mío que de mi hijo. Es una transformación personal tan importante y tan profunda. Gracias por eso!  
Éxitos a todos los que estamos en este barco 🙏🌟🌟

👍👍👍 Tú, Marcela Exco y 55 personas más 13 comentarios

## Mamá utiliza técnicas del método y se sorprende con los resultados

Gabriela Ruiz

Gabriela Ruiz » [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 21 h · 🌟

Me encantaría compartir mucho más pero tuve un problema con mis fotos 🙄  
Avancé mil!!  
El código familiar lo tenemos en la cocina, lugar dónde se generaban muchas de las discusiones.  
El frasco de las groserías fue genial y gracioso.  
El contacto con la naturaleza.  
El límite que logre poner con la tecnología.  
Las responsabilidades que tienen los tres y que después de un tiempo ya ni las tengo que recordar.  
El cuándo entonces.  
El cambiar el no por el positivo.  
Les confieso que hay técnicas que me costaban más que otras pero cuando veía que muchas me daban resultado me preguntaba que me pasa a mí que hay otras en las que me cuesta ahondar más...las respuestas estaban siempre en mí...un desafío para adentrarme.  
Un aprendizaje que me dejó todo este viaje es que mucho o casi todo jeje de lo que no lograba, no era por mis hijos, era por mí...porque ellos si los acompañamos nos pueden llegar a sorprender en tan poco tiempo 🙌❤️🥰

GRACIAS ESTOY FELIZ  
El viaje continúa... 🥰🙌🏠👨‍👩‍👧👦🌟



## Mellizos de año y medio participan en rutina artística

Pao Rico

Pao Rico » [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 12 de abril a las 10:18 · 🌟

¡Hola a todos, querida tribu!  
Les presento mi intento de rutina artística con mis mellizos de año y medio. No hablan, pero la niña hace el intento de cantar y por eso fue lo que quise hacer. El chiste es participar 😊  
#AcciónEfectiva #rutinafamiliar

#RutinasenFamilia

## Mamá vuelve a bailar y con ello nutre su Vasija de la Pasión

Sonja Baianambrita

Sonja Baianambrita 11 de abril a las 11:21 · 🌟

#AcciónEfectiva  
#RutinasenFamilia

Me han hecho bailar de nuevo.  
Gracias 🙌❤️

#RutinasenFamilia



## Cuando realizas un trabajo personal tu perspectiva cambia

Maria Eugenia



Maria Eugenia ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

13 de octubre de 2020 · 🌐

Hola tribu, les cuento que hoy recibí un email con una encuesta sobre el método (cómo seguramente todos ustedes) Respondí y solo puedo dar gracias porque yo comencé a aplicar el método mucho antes de pagarlo, los seguía a Gaby a Luis Carlos desde hace mucho tiempo a través de las redes sociales y de las clases gratuitas. Entonces, cuando puede darme el privilegio de pagar por el método, ya conocía muchas de las cosas. Mi experiencia con la sesión personalizada, al comenzar el curso, también fue de mucha ayuda, no me acuerdo nombre de la couch en este momento pero tenía una situación especial que resolver con mi hijo de tres años, en plena cuarentena en Argentina, y ella me guió, tanto a mí como a mi marido, nos escuchó, se ofreció a responderme por Whatsapp cualquier duda sobre el método. Así que yo no tengo más que agradecer y sí, tal vez haya que mejorar cosas porque muchos papás no se sintieron conformes pero de mi parte, solo serían mínimas mejoras. Creo que es también un trabajo particular y muy personal de cada uno de nosotros como papás. Espero que cada uno pueda hacer su revisión personal sobre este proceso y pueda darse el tiempo de realizar el curso a conciencia. Bendiciones y gracias [Niños de Ahora](#)

## Tiempo Especial + Código Familiar = Comunicación Efectiva

Pedro Rafael López



Pedro Rafael López se 😊 siente feliz.

18 de agosto de 2019 · 🌐

Para una comunicación efectiva, es importante elegir el momento adecuado. Ayer establecimos puntos importantes del código familiar para el nuevo curso!!!



## Tiempo Especial, mamá disfruta con sus hijos cantar y bailar

Gabriela Fernández



Gabriela Fernández

11 de abril a las 15:12 · 🌐

Algo de lo que más disfrutamos es cantar y bailar. Esta canción es una de las favoritas de mis hijos, se las compartimos con amor 🍷🍷🍷

#AcciónEfectiva  
#RutinasenFamilia



#RutinasenFamilia

## Papás consiguen maravillosa comunicación con hijo TDAH

Claudia Sampere



Claudia Sampere

12 de julio de 2020 · 🌐

Hola tribu. Estoy muy contenta por los logros que paso a pasito logramos en familia. Ayer tuvimos una charla con mi marido y mi hijo menor de 15 años, sobre su TDAH, le hablamos sobre el hemisferio derecho. Que es muy inteligente pero que necesita herramientas, técnicas y métodos de estudios distinto a otros chicos. Dialogamos sobre las cosas que él a implementado y les han servido, y le comentamos sobre herramientas alternativas que podría usar. Martin estuvo muy receptivo, atento y entusiasmado. Estamos felices porque pensamos que sería mucho más difícil. Poco a poco estamos cambiando en familia y nos ayuda mucho la disciplina rítmica y el código familiar. Le damos Gracias a Dios por haber elegido Paternidad efectiva en nuestras vidas.

👍❤️ 4

## Reto en familia, todos participan con instrumentos musicales

Nancy Sh



Nancy Sh

16 de abril a las 23:23

El reto con mi familia 🎵🎸🥁🎹🎷🎧🎧 #Retosenfamilia #accioneffectiva



#RutinasenFamilia

## Mamá logra conectar con sus hijos y su vida fluye amorosamente

Liliana Riquelme



Liliana Riquelme

Hola, les comento que para mi lo mas importante ha sido el respirar que si bien como me dicen mis hijos " hay mamá siempre respiramos" ha sido lo mas importante y al alcance de todos respirar profundo y conciente, luego conectar y así todo fluye como el río en su cauce natural, pero al contrario cuando queremos que ese rio tenga otro camino termina por salirse de ese cauce artificial ... bueno y de esta forma con estos 3 poderes: respirar, conectar y fluir permito el desarrollo de las potencialidades de mis hijos y también las mias ...los abrazo y agradezco infinitamente a diario encontrarlos en mi camino

## Mamá e hijos bailan y encuentran su ritmo con el Tiempo Especial

Sule Casanova



Sule Casanova

8 de abril a las 17:53

#accioneffectiva  
#rutinasenfamilia

Apenas aprendiendo a usar Tiktok, este es el resultado, nos divertimos buscando la canción y ensayando la coreografía 🥳



## Padres encuentran claridad con la Sesión Diagnóstico

Kari Margot



Kari Margot está con Mariella Caffarena Tapia

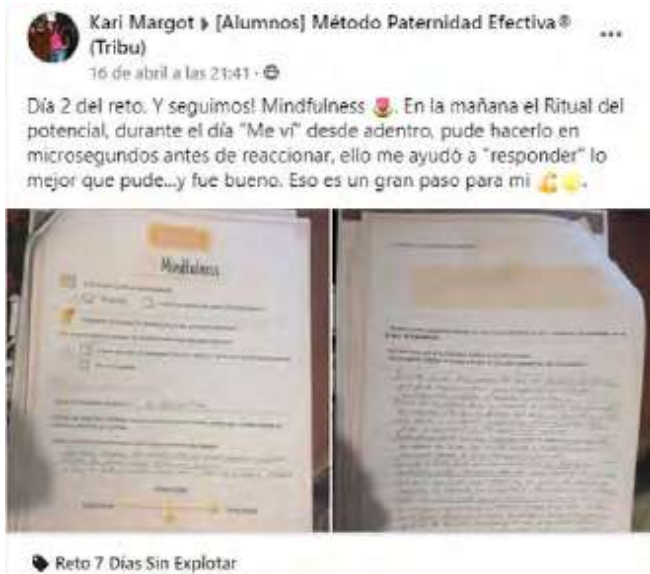
14 de junio de 2020

Agradecidos 🙏... y sentimos que hay luz y amor cerca nuestro por ello estamos aquí ahora, hoy tuvimos nuestra sesión de diagnóstico con Mariella Caffarena, quien nos aclaró y guió en nuestro tema familiar, para avanzar en este camino progresivo de la Paternidad efectiva. Mariella, Eduardo y yo te damos las gracias de todo corazón, gracias por tu sabiduría y buen apoyo 🙏🙏🙏🙏🙏🙏



## Mamá logra responder y no reaccionar con el Ritual del Potencial

Kari Margot



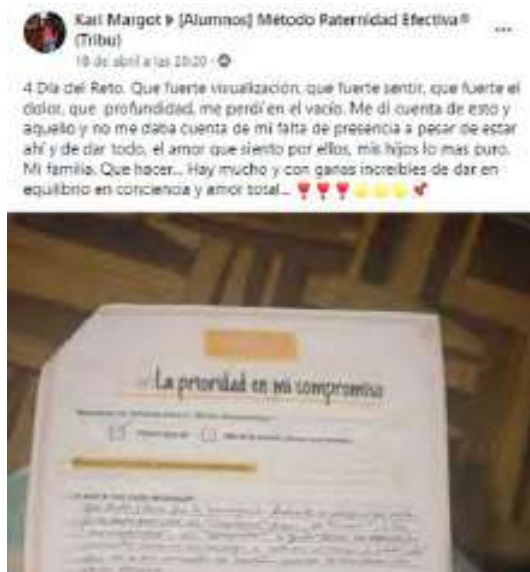
## Día 3 del Reto: mamá encuentra el Como sí observandose

Kari Margot



## Día 4 del Reto: mamá conecta con su corazón en una visualización

Kari Margot



## Día 5 del Reto: mamá encuentra el poder en su corazón

Kari Margot

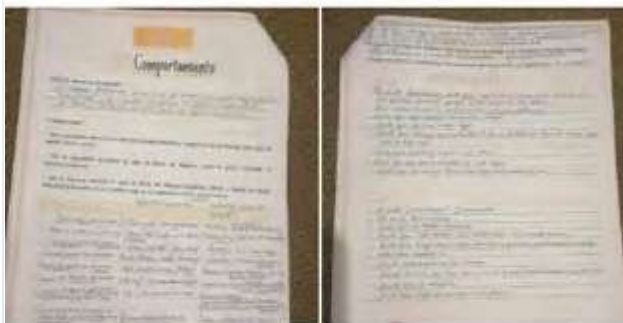


## Día 6 del Reto: mamá concientiza su comportamiento

Kari Margot

Kari Margot ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 17 h · 🌍

Día 6!!! Del Reto.. "Comportamiento". Solo puedo decir que este Reto es real! nos ayuda a abrir el "tercer ojo"... 🙏 Sin lugar a dudas...🌈🌈🌈 Pieza a pieza lo vamos armando, entendiendo, concientizando. Muchas gracias, gracias 🍀



📌 Reto 7 Dias Sin Explotar

## Mujer honra su historia perdonando y amándose incondicionalmente

Ana Carolina Andrade Muñoz

Ana Carolina Andrade Muñoz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 19 de octubre de 2019 · 🌍

Honrar tu historia, perdonar y perdonarte te permitirá amarte incondicionalmente reconociendo el tesoro que llevas dentro, recuerda eres único e irrepetible. + amor - miedo.



## Mamá vence sus miedos y se permite disfrutar con sus pequeñas

Elizabeth Alarcon

Elizabeth Alarcon ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 10 de abril de 2020 · 🌍

Buenas noches tribu maravillosa aquí de pasito para compartirles lo que hice hoy con mis niñas y una amiguita de mi pequeña... Un día de río y baño 🌊🌊🌊 la pasamos rico, les cuento que me daba miedo el agua fría y desde hace rato no me atrevía a entrar al río y hoy cuando decidí la más feliz fue mi pequeña y al ver su emoción mi corazón vibró que a partir de hoy cada vez que podamos ir al río baño seguro ya que a mi nena le encanta 🍀🍀🍀



## Mamá identifica su estilo parental y las luchas de poder desaparecen

Isabel Ramirez

Isabel Ramirez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 9 de julio de 2020 · 🌍

Buenas tardes tribu hoy escribo porque estoy muy feliz, quiero compartir con ustedes un poco de mi experiencia. Tengo 2 hijos fuerza una niña de 4 años y un niño de 2, hasta hace poco mi estilo parental era equipo. Dado esto, cuando ambos peleaban se podran imaginar lo frustrante que era para mí, razón por la cual llegué a este maravilloso mundo de la paternidad efectiva. Quiero celebrar con ustedes que cuando vi los videos de estilos parentales y de comportamiento pase de dar pasos de pollito a un salto enorme que me tiene muy feliz y me ha ayudado a mejorar muchas cosas personalmente. Así que mi mensaje para quienes lean esto es que sigan viendo los videos, si terminan veanlos una y otra vez ahí llegan las respuestas a nuestras dudas. Abrazos a todos.

## Niño de 8 años entiende el poder del Masaje de Contención

Carrión Judy

Carrión Judy  
Mi segundo día aplicando el masaje de contencion a mi hijo de 8 años, le encanto la primera vez y hoy lo pidio durante todo el día... luego que lo aplique queria mas, se activo un poquito y queria hacer el masaje a mi diciendo las mismas frases jijiji es muy enriquecedor. Y a mi bebe de 10 meses trato de aplicar en la medida que me deje ya se me mueve muchísimo pero tambien le hago su masaje.



## Mamá compromete su estudio del método por escrito

Lucina Ramirez Ochoa



Lucina Ramirez Ochoa ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

15 de octubre de 2020 · 🌐

Yo me comprometo a estudiar el método cuatro días a la semana de 9:00 pm a 9:20 pm.  
Gracias Luis Carlos y Gaby González, ustedes son extraordinarios.

## Mamá complementa su aprendizaje con el libro 21 Días sin explotar

Vanessa Heredia



Vanessa Heredia ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

18 de julio de 2019 · 🌐

Después de siempre estar con mis hijos 24 horas al día, 365 días del año, me encuentro aquí lejos, en un viaje de trabajo de mi esposo, hijos en casa de los abuelos, y yo comprobando que son mi vida aunque no estén aquí y me dedico a invertir éste momento de introspección para tratar de ser mejor mamá, tarea muy difícil!!! pero se que en éste grupo todos estamos en ese camino ❤️❤️



## La Sesión Diagnóstico desaparece incertidumbres

Mary Gutierrez



Mary Gutierrez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

12 de junio de 2020 · 🌐

¡¡¡¡Hola Tribu!!! muy buena noche. Acabo de tener mi sesión de diagnóstico fue genial. Mil gracias Silvia Villegas por tu valiosa aportación a mis incertidumbres y ser parte de la luz en mi nuevo camino hacia una PATERNIDAD EFECTIVA, seguiré fielmente tu recomendación "UN DÍA A LA VEZ". Bendiciones para todos los que integramos esta hermosa tribu!!!

## Mamá reconoce su transformación y agradece al MPE® lo aprendido

Ana Ana



Ana Ana ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

2 de noviembre de 2020 · 🌐

Quiero compartirles mi felicidad!!  
Acabo de descargarme y ordenar todo el EXCELENTE material del método.  
Me siento agradecida y bendecida con cada palabra de Gaby y Luis Carlos; los nombro con mi esposo, como si fueran parte de mi familia. Voy por el último módulo. Pero no puedo más de la emoción.  
Cada video me llena el alma y muchas veces me emocionan.  
Quiero ser una mamá efectiva no perfecta!!  
Sigo aprendiendo. Me falta... pero acá me quedo firme. Éste es el camino que SIEMPRE BUSQUE.  
Gaby, Luis Carlos LOS QUIERO.

## Mamá retoma el Ritual del Potencial porque alimenta su alma

Sylvana Torres



Sylvana Torres ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

14 de diciembre de 2020 · 🌐

Después de una semana de haber dejado de hacer el reto del Potencial, hoy lo retomé y he terminado energizada, motivada y feliz! He corrido 2km en mi cocina de 5m<sup>2</sup> 😊 y luego pude hacer mi rutina de ejercicios con mucha más energía.  
Me siento felizmente agradecida, he planeado algunas cosas posibles para hoy, y deseo no explotar al menos hoy, tengo varias cosas que me vienen pasando desde que estoy avanzando en el curso, que espero pronto poderles compartir.  
Gracias por leerme, gracias Gaby y Luis Carlos por motivarme, más avanzo en el curso, mejor me siento conmigo y de ver a mi niña fuerza de 5 feliz... ya no se come las uñas 😊🥰... no lo creo pero soy feliz de verla, sé que hay mucho por trabajar y que mis patrones siguen aquí, pero ahorita me siento feliz y lo quería compartir.

👉 Feliz inicio de semana bonita TRIBU Paternidad Efectiva 👉

## Pareja se divierte mucho al iniciar el Reto de 7 días sin explotar

Paulina Rivas Ayala



Paulina Rivas Ayala ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

9 de junio de 2020 · 🌐

Hola, tribu!! Mi esposo y yo empezamos el reto de 7 días sin explotar!! Estuvo divertido y padrisimo!! Estoy muy contenta con el curso, muchas gracias!!!!

## Papá logra reencontrarse y volver a la vida con el Ritual del Potencial

Juan Carlos Araiza



Juan Carlos Araiza

Hola saludos a Todos.. empecé el reto y en este primer día empezar a sentir la respiración de vida es algo fabuloso, la activación inicial me recordó que estoy vivo y creo que estaba ya muerto en vida, soy una persona que ha hecho mucho ejercicio en la vida pero en los últimos tiempos ya no lo hacía por enfocarme en otras cosas y no en mí, estoy por ahora encicestrado en 4 paredes por la enfermedad del año, pero eso no detiene mi entusiasmo ni mi enfoque, con los 5 minutos de agradecimientos me sentí emocionado pues hay tantas cosas que agradecer, incluso hasta porque la mosca vuela, me pase mucho del tiempo de agradecimiento a dios, la vida y a todo, me faltaron muchas cosas mas porque agradecer pero las deje para la siguiente sesión, en la parte de crear magia y un proyecto de crear algo magico en mi día, me di la oportunidad de crear magia es mi esposa con el agradecimiento, le hice una carta muy valiosa que contiene el mas sincero agradecimiento y reconocimiento de mi parte para ella, le dije lo mucho que la valoro, la admiro, y la amo, se que fue desde mi corazón y mi potencial de amarla, ella se sintió muy bien, muy feliz y nos estamos llevando super bien siempre, Te invito a que hagas esto, suceden cosas increíbles en tu relación, la verdad es que es un gran proyecto este ritual para los siguientes días y para siempre.

## Mamá corta creencias limitantes y crea un diseño nuevo en su familia

María Lischa



María Lischa ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

11 de abril a las 14:17 · 🌐

Hola que tall! Gracias a toda la tribu por la inspiración y motivación que nos dan. Y ahora me gustaría compartir mi libro con ustedes :

Creando un estampado Bartheliano 🤗

- Definiendo los materiales para la organización:
  - \*tijeras ✂️ para cortar toda creencia limitante.
  - \*Pegamento unir las diferentes actividades con las transiciones



\*Papeles de colores para identificar las actividades de cada integrante

- Descubriendo nuestra inspiración 🤗
- Diseñando un pattern armonioso y divertido. 🤗 (Pattern es un patrón repetitivo en el diseño textil).
- Uniendo nuestros diseños en Familia 🤗🤗🤗

#accionefectiva

## Mamá se redescubre al hacer el Ritual del Potencial de nuevo

Paulina Rivas Ayala



Paulina Rivas Ayala ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

22 de enero · 🌐

Estoy haciendo el ritual del potencial de nuevo!! Qué redescubrimiento tan increíble!!! Estoy agradecida y emocionada!!

## Mamá se siente motivada a cambiar su vida en el día 1 del Reto

Ale Go



Ale Go ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

14 de enero · 🌐

#retosietediasinexplotar día 1, después de hacer la actividad, me di cuenta, de que tengo que poner un orden distinto en diferentes aspectos de mi vida y que sería importante ir anotando todo eso, ando con más energía y con mejor actitud para compartir con mis hijos el agradecer me ayudo a percatarme de lo que tengo y de lo que hace falta hacer y sobre todo que en realidad quiero hacer cambios, antes lo miraba muy alejado, hoy el solo hecho de plantearmelo y revisar los cómo, me motiva y me siento mejor. Gracias!! 🤗

## Mamá realiza trabajo interno y logra transformar su vida

Paulina Rivas Ayala



Paulina Rivas Ayala ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

14 de marzo · 🌐

Hoy dimos un paso gigante para superar nuestros miedos! Han sido días de mucho trabajo interno gigante entre la tribu, jaselú y fórmula. Mañana tenemos cita para establecer nuestro código familiar! Gracias, tribu, gracias paternidad efectiva por tanta sabiduría (conocimiento=acción). Estoy muy feliz de tenerles en mi vida y en la vida de mis familias.



## Mamá involucra a su hijo de 3 años a realizar su rutina con dibujos

Diana Gomez Heincke

Diana Gomez Heincke ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 18 de octubre de 2019 · 🌐

Les comparto este esquema de rutinas que hicimos con mi hijo de 3 años 8 meses, 🥰🥰



## Mamá se siente inspirada y agradecida al realizar su Código Familiar

Diana Gomez Heincke

Diana Gomez Heincke está en **Stimmungstil**. 23 de noviembre de 2020 · 🌐

Con mucho orgullo les presento nuestro código familiar.

Tiempo especial en familia donde mis pequeños de 3 y casi 5 años también han contribuido activamente con sus maridos decorando nuestro código familiar.

Immensamente agradecida con la vida y el universo, por haber puesto en mi camino a personas maravillosas como Gabi y Luis Carlos, que a través del método de paternidad efectiva me han dado herramientas para ser una madre efectiva. Gracias por inspirarme cada día con su ejemplo, manera de ver y vivir la vida.

Gracias a mis hijos y esposo, por ser el motor y motivación de esta metamorfosis hacia una mejor versión de mí misma y mi sana.

Gracias a mi Lore (Lorena Niñosdehara) por apoyarme en este viaje maravilloso a un encuentro conmigo, con mi esencia.

Gracias a este gran tribu de padres efectivos y por su apoyo.

Con cariño:

Diana



## Mamá dedica Tiempo Especial a sus hijos y llega la calma

Diana Gomez Heincke

Diana Gomez Heincke se 🥰 siente bendecida. 8 de diciembre de 2020 · 🌐

Tiempo especial en familia, una de las actividades que recomiendan Gabi y Luis Carlos en su libro "21 días sin explotar"



## Mamá reconoce que el cambio interno genera mejores resultados

Maria Soberon D'Achiardi

Maria Soberon D'Achiardi ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 14 de octubre de 2020 · 🌐

Solo quiero darle las gracias a todo el equipo de Paternidad Efectiva por todo el trabajo que hacen. Me uní a este entrenamiento con la esperanza de poder encontrar las herramientas necesarias para poder cambiar la dinámica en mi hogar. Una de las cosas que más valoro en este entrenamiento es que no solo nos dan estrategias para aplicar con nuestros hijos, sino que también nos ayudan a mirar dentro de nosotros para poder encontrar nuestra mejor versión. Anoche tuve una experiencia en la que me invadieron emociones de frustración, impotencia y enojo. Sentí que ya no sabía qué más hacer, que no estaba viendo los resultados que yo quiero, tan rápido como los quiero. Luego, una vez que descargué, pude darme cuenta que esto no es un camino de prisa, sino de compromiso y perseverancia y que aun cuando a veces siento que ya no encuentro la manera, que ya no se que más hacer, solo necesito pausar y respirar, porque siempre hay una mejor manera de hacer las cosas, siempre hay una manera diferente de hacer las cosas para poder llegar a la meta. Quizá algunos de ustedes también se sientan así y por eso quise compartir. Gracias Malena Barberan y Pamela Gamba por escucharme, por leerme, por contenerme. 🥰🥰



## A través de una rima mamá nutre la Vasija de la Valía de su hija

Cynthia Salinas



Cynthia Salinas

11 h · 🌐

...

Hola tribu, quiero compartir con ustedes esta rima que hice para mi hija Valentina de 9 años.

Hace unos días hubo una actividad en su escuela e hicieron rimas, ella me pidió que le hiciera una con su nombre y este fue el resultado.

En la rima traté de incluir ciertas cosas del método:

- las rutinas,
- la técnica de la escalera,
- el tiempo especial con ella contándole un cuento de aventuras inventado,
- traté de hablar en positivo de la relación con su hermana (1 año 9 meses) para evitar la rivalidad.
- y por último mostrándole un poco de su historia/mi historia y reafirmando mi cariño hacia ella.

Quise compartirla porque siento que es una buena dinámica o un buen detalle para sus hijos, en mi caso ella se sintió súper especial y orgullosa de tener una rima/poema con su nombre.

Saludos a todos, que estén muy bien.



## Momento de éxito: cuando admiran la comunicación con tus hijos

Gabriela Béjar Esquivel



Gabriela Béjar Esquivel

15 h · 🌐

...

Hola a tod@s!

Solo quería compartir con ustedes una anécdota bonita: Hoy salimos en familia a comer a un restaurante y al finalizar de comer una señorita que nos había estado atendiendo, estuvo observando como junto con mi esposo interactuamos con nuestros hijos: con paciencia y orientando sin perder la calma para nada a pesar de que ellos son bastante inquietos, habladores y curiosos. Utilizando mucho el "como si" ya casi en automático jajaja 😊 Cuando nos despedíamos ella nos hizo el comentario: "Que excelente cómo manejan la relación con sus hijos, realmente admirable, los tratan muy bien. Los felicito."

Dije wow! Esto se nota a simple vista! Increíble!

Me sentí muy feliz y honrada por ese comentario. Y agradecida por el programa Paternidad Efectiva, porque al inicio es difícil aplicar pero con perseverancia se logra y ya se ven los resultados.

Un súper abrazo a tod@s y bendiciones a montones!

Que siga el crecimiento de Niños de Ahora ❤️



## Niña de 4 años empieza a obedecer con la técnica de Las opciones

Naomi Osorio



Naomi Osorio hizo una pregunta

20 de abril a las 08:20 · 🌐

...

Hola tribu, quiero compartirles un logro

Uno de mis logros con mi niña de 4 años fue que no le gustaba hacerme caso en la hora de ir a la ducha, utilice la estrategia de las opciones y desde entonces se ducha y hace más cosas feliz!!



## Con 5 días del Ritual, mamá logra cambios hermosos en su vida

Isabel Ramirez



Isabel Ramirez  
me encanta este ritual, ya llevo 5 días haciendolo sin falta y me siento con más energía y más enfocada. Cosas muy buenas y grandes sorpresas han estado sucediendo en mi vida. totalmente agradecida con ustedes 🙏

## Mamá nutre su confianza y el amor a su familia en el día 7 del Reto

Kari Margot



Kari Margot  
16 h

Llegué al día 7 Ho'oponopono!!!! Del Reto 7 días sin explotar 🌱🍀🍓  
Era el momento, era el tiempo. Ayer lo terminé, lo estuve procesando y hoy nuevamente comencé con el mismo y el Ritual del potencial... Y así quiero seguir en adelante, me llena, no es perfecto porque la verdad caigo y levanto, pero es un pasito cada día y momento. Siento presente mi conciencia, mi confianza y el amor a mi familia y a la vida.



## Mamá logra enfocar su atención en lo positivo en el día 1 del Reto

Yany Forero



Yany Forero  
Día 1. Hola hoy fue mi primer día del reto lo hice en la mañana, me sentí bastante liberada de tensiones y dedicarme tiempo fue muy importante hace mucho que no lo hacía. 🙏 fue muy interesante enfocar la atención en algo positivo. 😊

## Resultados increíbles con la Disciplina Rítmica en niños de 2, 4 y 6 años

Chantal Sandoval Rodriguez



Chantal Sandoval Rodriguez  
16 h

Hola tribu,  
Soy Chantal mamá de 3 niños pequeños y Este es el material con el que me ayudo para la disciplina rítmica, tengo meses implementándola me ha costado mucho ser perseverante y fui como agregando las rutinas poco a poco. Y la última que he echo xq ya no soportaba mas, era la hora más caótica xq los acostaba muy tarde, yo tiendo a hacer muchas cosas con ellos en la tarde tipo ir andar en bici, ir al parque y me dejó llevar con el juego de ellos. y no me alcanzaba el día, ahora A la bebe 6:30 pm ya la tengo acostada y tipo 7:30 ya están todos dormidos y esto ha sido súper woooo tener tiempo para mi en las noches y poder mantener esta rutina ya llevamos como 1 mes.

Cada vez que se desmotivan en seguir la guía de imágenes les digo que si completan una fila less doy un Stickers

Ya muchas las hacen en automático, ya las tienen incorporadas sobre todo el mayor de mis hijos que tiene casi 6 años y la que tiene casi 2 años, me ha costado mas con el que tiene casi 4 años.

Saludos a todos!!!

Voy de la mano con #AcciónEfectiva y siento que me a ayudado mucho avanzar en la implementación.



## Día 1 del Reto: emoción y agradecimiento por nueva etapa familiar

Fabi Escóbar



Fabi Escóbar  
Día #1 junto con mi pareja agradecemos por nuestra familia, por nuestro hogar que nos protege, por tener comida para alimentarnos y por la salud de nuestra familia 😊 estamos emocionados por comenzar esta nueva etapa de crecimiento familiar

## Mamá utiliza a su reina leona con su hijo de 4 años y logra conectar

Ximena Pérez de Pionce



Ximena Pérez de Pionce  
11 h · 🌍

...

Hola a todos, solo quiero compartir una experiencia bonita de hoy. Tuve una situación particular con mi hijo de 4 años donde debía explicarle algo importante que él tenía que cumplir, cuando se lo dije su respuesta fue en modo grito: "No quiero, no nunca haré eso" y sin necesidad de pensarlo mucho aforó en mí todo lo que he estado aprendiendo con el método. Mi reina leona apareció y me hizo respirar y ver lo que necesitaba mi hijo, en este caso era una explicación más detallada de porque tenía que hacer eso, sentí empatía por él entendiéndome que para él era difícil hacerlo y eso le enojaba (todo eso en un segundo en mi cabeza jaja) así que me acerqué a su altura y con firmeza pero con mucho amor le expliqué porque le estaba pidiendo hacer eso, mi hijo enseguida lo recibió bien, me preguntó sus dudas y luego entendió tan bien que durante todo el día cumplió con precisión lo que le solicité! Fue un día hermoso! Así que escribo esto para los que están teniendo días difíciles y les digo que todo el esfuerzo lo vale para días mejores! Gracias 😊

## A 4 años del método ven cambios increíbles en lo personal y familiar

Cynthia Guizar



Cynthia Guizar  
30 de marzo a las 22:19 · 🌍

...

Hola, buenas noches. Hoy quiero agradecer al equipo de Niños de Ahora, la primera vez que me inscribí al curso fue hace 4 años y sentí que fue una gran inversión por el contenido y las sesiones con mi coach Rosy García, pero han complementado de forma excelente con los acompañamientos, te impulsan a continuar con el método y a mejorar primero a nivel personal y también familiar. Gracias.

## Mamá se sinte con gran energía a 3 días de iniciar el Reto

Abigail Rivas



Abigail Rivas

Me encanta el ritual del potencial, hoy llevo 3 días que comencé a hacerlo y me he sentido con energía, motivada y agradecida con la vida... En el primer día identifiqué menos estrés, tuve paciencia en el trato con mis hijas, al llegar la hora de dormir (momento en el que más me desespero, grito y siento estrés y cansancio) no hubo gritos de mi parte. Dormí profundamente y al día siguiente me desperté temprano, sin sensación de pesadez y con ánimo por practicar nuevamente el ritual. Mi actitud ante la maestra de una de mis niñas y la presión de la carga de tareas fue diferente, sentí agradecimiento por el trabajo y apoyo de la maestra.

## Mamá reinventa su ritmo con el Ritual del Potencial

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer  
- 7 h · 🌍

...

Retomé el ritual del potencial y junto con una rutina de ejercicios desde mi azotea, al aire libre!, me siento fuerte y presente 🙌  
5:30 am respiraciones de Wim hof  
Meditación  
Yoga  
Despertar a mis hijos  
Desayuno para mis hijos  
Ritual del potencial  
Rutina de ejercicios  
Baño  
Desayuno con mi esposo  
Estudio y trabajo  
Comida

#ReinventandoMiRitmo  
#AcciónEfectiva



## Mamá logra hacer conciencia en día 2 del Reto y conecta con su hijo

Andy Hernández



Andy Hernández ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

2 de septiembre de 2020 · 🌍

...

Día 2/7 Reto 7 días sin explotar.

Como no pude levantarme temprano, hice mi ritual en mi casa, y disfruté enormemente de mi agradecimiento, pues pude tomar conciencia de pequeñas grandes cosas con las que estoy bendecida. En cuánto a "hacer magia", a pesar de que fui quizá muy ambiciosa creo haber dado grandes pasos en mi casa y con mi hijo, pues en los momentos de grito inminente pude hacer conciencia y sólo una vez desborde pero alcancé a tomar conciencia y reubicar mis intenciones!!!  
Gracias. Andando ando!!



## Mamá hace el Ritual del Potencial un nuevo hábito en su vida

Claudia Rubio



Claudia Rubio

Hola Tribu tengo ya 5 días haciendo el ritual del potencial y realmente lo estoy disfrutando y lo mas importante cada día siento la necesidad de hacerlo, me relaja, me energiza, me ayuda a enfocar mis pensamientos del día y cuando lo he realizado también por la noche con mi esposo me relaja y he dormido mejor. Estoy muy agradecida de la adquisición de este nuevo hábito 😊😊

## Cuando conectas tu cuerpo, energía y mente logras cosas increíbles

Litta Vera



Litta Vera

Ritual del potencial, INCREÍBLE!!! es maravilloso todo por lo que tenemos que agradecer y no siempre lo tenemos presente, también determinar intenciones diarias ayudan mucho a seguir la línea que te conduce al camino de ser papás efectivos. La respiración uff más en este tiempo cuan importante es ampliar tus pulmones etc etc. Quedamos contentísimos 😊

## Con el Ritual del Potencial mamá genera cambios saludables en su día

Pamela PamelaPa



Pamela PamelaPa

El Ritual del Potencial es clave para comenzar el día con energía. Regula, y entrega mucha paz, reconozco que por un tiempo lo salte, y realmente note la diferencia, una vez que lo retomé, genera cambios muy saludables en el día a día, los niños sonríen y muchas veces se unen a la actividad, muchas gracias!

## Día 1 del Reto: mamá deja fluir mejor su día y siente más energía

Marissa Guerra Díez



Marissa Guerra Díez

#reto7díasinexplotar hola a todos, ayer fue mi primer día de reto, hice el ejercicio y efectivamente el día transcurrió super fluido y energético, me encantó

## Mamá reconoce que la clave de la transformación está en uno mismo

Pamela PamelaPa

## Resultados maravillosos en niña de 22 meses con el Masaje de Contención

Eva Verdu Martinez



Maria Inés Fuentes se 😊 siente optimista.

9 de noviembre de 2018 · 🌐

🌱 Lento pero avanzando!! Les comparto nuestras líneas claras. 😊 Ya teníamos una rutina y estamos en proceso de reconfigurarla a la disciplina rítmica, les compartiré cuando la tengamos lista. 😊



## Mamá logra conectar con su hijo

Clara Torres



Clara Torres ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

15 de mayo de 2020 · 🌐

Es increíble cuando uno conecta con los niños y escuchamos con atención de que hablan los niños y también ponemos atención en lo que les decimos y cumplimos con lo acordado. Los niños también agradecen que se les escucha y agradecen la sinceridad del adulto. Digamos El Niño me pide jugar a algo pero en ese momento no podemos jugar por x razón pero le veo a lo ojos y le digo el plan, le dejo bien claro cuando es que vamos a jugar y así como le dije al niño así suceden las cosas y El Niño se siente tan agradecido que lo demuestra con palabras ó abrazos ó besos. Escuchar con detenimiento que es lo que necesitan los niños y formar un plan y llevarlo a cabo es algo que funciona. Se que estamos distraídos con muchas cosas pero si nos concentramos y ponemos atención las cosas fluirán de mejor manera! 🦋🦋🦋

## Mamá comprometida en trabajar primero en ella para ser efectiva

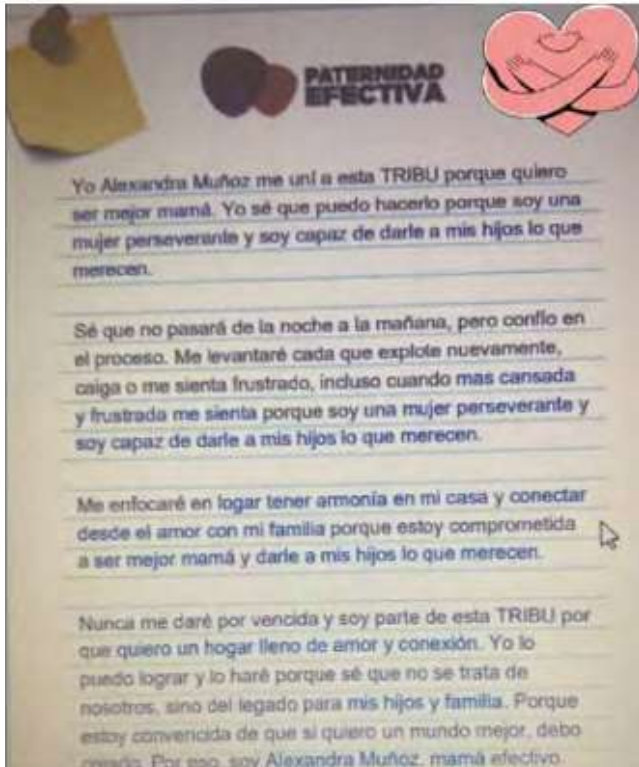
Ale Muñoz



Ale Muñoz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

18 de julio de 2020 · 🌐

Hola cómo están luego de un mes de haber adquirido el método y queriendo subir a mi esposo al barco me di cuenta que debo empezar yo esto gracias a que vi muchos mensajes de ustedes así que hoy me levante temprano y empecé con ganas y mucha energía para poder lograrlo



## La satisfacción de haber terminado el MPE® con grandes resultados

Katia Muñoz Lizarraga



Katia Muñoz Lizarraga

24 min · 🌐

Hola, el día de hoy termine mi curso de paternidad efectiva, tarde casi el año en hacerlo... pero quiero decir que me siento muy feliz de haberlo tomado, ha sido revelador y de mucha utilidad para mi y mi familia!! Graciass!!! 🍷🍷



4

1 comentario

## Mamá suelta sus miedos frente al mar y logra conectar con su hijo

CaRo Mon



CaRo Mon

Ayer a las 00:34 · 🌐

Hoy estando de viaje, frente al mar me comprometí a ser una mamá efectiva; tire el control, deje los miedos, conecte con mi hijo, arrojamos el enojo para que se perdiese en el infinito, tomé conciencia y nos recargamos de un amor profundo!!! Por primera vez me atreví a llenarme de arena y compasión. Gracias MPE!!



## Día 7 del Reto: papás reconocen los cambios generados en su familia

Cory Castaneda



Cory Castaneda ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

22 de julio de 2019 · 🌐

Ayer junto con mi esposo terminamos el reto 7 días sin explotar, nos ha servido mucho; los cambios en mi familia se van notando, ahí vamos poco a poquito. Hoy continuamos con el Ritual del potencial, me siento feliz 😊

## Papás logran transformar su Patrón Reactivo y sus hijos lo reconocen

Cory Castaneda



Cory Castaneda ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

30 de julio de 2019 · 🌐

Les comento que llevo dos semanas sin explotar; llevo el primer módulo del entrenamiento voy poco a poquito, pero con mis hijos ya se notan los cambios, cuando en las noches mi esposo y yo nos ponemos a ver los videos del entrenamiento mis hijos con toda tranquilidad nos dan el espacio solo nos dicen "están en clase con los maestros que les enseñan a dar masajes? que bueno para que aprendan mas cosas" 😊



## La Sesión Diagnóstico ayuda a dejar atrás los miedos e inseguridades

Anhita Nigreola

## Niña de 3 años entiende su rutina diaria con imágenes

María Morales

**Anhita Nigreola** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 7 de junio de 2020 · 🌐

Hola buenas tardes... inicie en este proyecto con toda la expectativa, y porq no decirlo con miedo e inseguridades... no por el método, sino por todo lo q tenía q enfrentar. 😊 Inicie mi diagnóstico el día de ayer. Les comento este paso es de lo más valioso, primero como garbes es de vital importancia exponer todo lo q este sucediendo en nuestros hogares, q no te da miedo a decir todo, eso permite comentar y guiar todo el trabajo que tu coaching debe saber. Agradezco al asesor parental @Julian Sierra por darme la confianza, por escuchar, identificar, orientar. Esos ciclos de vida que fueron detonantes tanto para mí como en mis hijas. Y q hoy estoy segura q con el método de paternidad efectiva y su asesoramiento gradual... Estoy segura que cambiaré para ser una madre efectiva... #gracias #gracias 😊 — con Julian Sierra Ruiz.

**María Morales** 8 de abril de 2020 · 🌐

Vengo a contarles un poco mas de nuestro proceso familiar porque pues.. porque no? hahaha Termine los modulos, el siguiente paso era establecer bien las rutinas y construir nuestro codigo familiar (ya tenemos la base del modulo 6 pero falta hacerlo).

Bueno pues mi hija y esposo son SUMAMENTE visuales, yo muy poco así que para que funcionara pues primero nos pusimos de acuerdo en las rutinas y luego me di a la tarea de hacerlas con una imagen sencilla para cada actividad. Me tarde horas. Acabe super cansada. Imprimí y puse por la casa las rutinas, y pensaba bueno recuerda que esto es de progreso, no perfeccion.

A una semana de eso 🤗 mi hija se pone a repasar las imagenes !! Y me pregunta que es eso ? Y empieza a querer decir una rutina de memoria (por ejemplo la de bañarse la tengo pegada en la puerta del baño y mi chiquita de 3 empieza a querer recitar la rutina de memoria viendo las imagenes jejejeje)

Ya estaba cansada y arta de solo ser yo la que se esfuerza por ver el curso, por buscar imagenes, por imprimir rutinas, etc. Me tome un cierto descanso, pero ver que las cosas si empiezan a avanzar me da muchos animos para seguir poco a poco.

Siguiente paso: Crear nuestro codigo familiar , el fin de semana trabajaré en ello. Saludos y animo a todos 🍷

## Mamá logra conectar con su hijo de 4 años y pasan una linda tarde

Susy Mercado

**Susy Mercado** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 18 de enero de 2019 · 🌐

Feliz porque hoy apagamos la TV durante la tarde (poco después de que llegué de trabajar) y además conecté con mi hijo mayor, 4 años, jugando a los carritos. Cuando me senté en el piso sin decir nada voltió y me dijo sorprendido "por qué te sientas?", no dije nada y tomé un carrito e inmediatamente empezamos a jugar... Me causó gracia que me dijera eso, es que no me ve sentarme en el piso por un desgaste en mi rodilla, pero miré la oportunidad y no quise dejarla sin aprovechar!! Buenas noches a todos.

## Aprendizaje efectivo del niño reflejado en la escuela

Anabela Sanchez

## Al cambiar el tiempo en pantallas por Tiempo Especial surge la magia

María Fernanda Briceño

**María Fernanda Briceño** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 24 de abril de 2020 · 🌐

Hola Tribu! Quiero compartir una experiencia muy bonita. La pandemia nos ha llevado a ser más flexibles con el tiempo de pantalla (la tele, no el celular), eso me preocupa y decidí darle la vuelta como madre efectiva. Le propuse a mi hija de 12 años, tener 3 horas al día sin electrónicos (sabiendo que querría negociar), lo llevamos a 2. Ella no estaba nada entusiasmada. Planifiqué mentalmente qué haríamos (para evitar quedarnos sin hacer nada y que perdiera el interés (que ya era mínimo), opté por juegos de mesa comenzando por uno neutro, luego uno en el que no suele ganar y cerrando con el que gana siempre. Los siguientes días, se incorporó a la dinámica sin quejarse. Me sorprendió que un día nos tocó salir, llegamos tarde a casa y pensaba que no lo haríamos, pues ella propuso: Mama hagamos 1 hora sin electrónicos para que no se haga tan tarde 😊 Ayer yo estaba de pésimo humor cuando nos tocaba empezar, le dije: hija dame unos minutos que estoy de muy mal humor, aprovecha de arreglar el cuarto (al terminar la frase me dije ya la cagué!), pero no, se fue a arreglar el cuarto feliz, me pidió poner música! Cuando me calmé, me incorporé a arreglar el cuarto con ella. Jugamos Uno, nos hicimos mascarillas de belleza y ella decidió decorar unas banditas para donar. Las 2 horas sin electrónicos se convirtió en tiempo especial, sin habérmelo propuesto. Gracias Tribu, gracias Graisa Molina que me trajo a esta comunidad.

**Anabela Sanchez** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 30 de septiembre de 2015 · 🌐

Gracias a Gaby y Luis Carlos, hoy en la reunión de padres de familia de la escuela solicitada por la sicologa, sentí q estoy cumpliendo de manera efectiva con mi rol de madre. Veo a mi familia y doy gracias de haber tomado el curso. Sigamos adelante. 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

## La Sesión Diagnóstico te ayuda a clarificar la mente

Eyla Sanchez

**Eyla Sanchez** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) 7 de junio de 2020 · 🌐

Hola, estoy comenzando con el programa y estoy super contenta. Me llegó en un momento justo y conforme lo voy descubriendo me convengo mas de iniciar este proceso. Hay mucha información y muchos recursos y creo que empieza bien. No es "mágico" requiere de trabajo y por eso creo más en él... En mi sesión diagnóstico me fui encontrando con cosas que daba por ciertas y ves que solo es una capa de la cebolla como dice Gaby. Fue increíble como al aplicar una herramienta correcta de la manera adecuada crea sonrisas, gracias por la escucha y acompañamiento del facilitador fue tan cálido y orientador. Muy bueno! los que no han tenido la sesión diagnóstico no la dejen para después es el momento idóneo. Sigamos en la ruta! — 🙏 me siento positiva con Julian Sierra Ruiz.

## Mamá implementa el Código Familiar y todos trabajan en conjunto

Giovanna Silvia Colquicocha Rojas



Giovanna Silvia Colquicocha Rojas

29 de marzo de 2020 · 🌐

...

Después de varios meses trabajando en MI como mamá efectiva hoy con mucho orgullo, alegría y en unión familiar desarrollamos nuestro Código Familiar.

Porque los tiempos de Dios son perfectos.

Y en plena cuarentena, simplemente gracias por alcanzar la Compasión conmigo misma y saber que no soy Madre Perfecta sino Madre efectiva. 🙏

Gracias Tribu, Gaby, Luis a mi facilitadora Martha Cardenas por su gran apoyo y sostenimiento y a MI por permitirme trabajar, entrar a fondo y aplaudirme cada paso que doy.

## Al conectar con su adolescente su comunicación se vuelve efectiva

Giovanna Silvia Colquicocha Rojas

Giovanna Silvia Colquicocha Rojas

24 de marzo · 🌐

Esta foto para Mi dice mucho!!!

lo que hemos avanzado juntos hijo, las experiencias y lecciones aprendidas, a comprenderte más cada día, ahora en tu transición de niño a adolescente,

Gracias por ser mi maestro en esta trayectoria de ser tú Mamá. Aún con un 1m y 90cm eres mi niño bonito.

PD:

\*Me subí a la silla para poder besarte y abrazarte como nos gusta



\*Gracias [Victor E. Huamiz](#) por que siempre trabajamos en equipo



## A través del juego mamá logra realizarle Masaje de Contención a su hija

Claudia Flórez



Claudia Flórez

4 de octubre de 2019 · 🌐

...

Hola Tribu. He leído algunos comentarios de mamás que les cuesta hacer el masaje de contención y quería compartirles mi experiencia. Mi hijita de un año no se dejaba ni tocar la cabecita, empecé por cantarle una canción mientras le jugaba como haciéndole pellizquitos en la pancita. Luego, empecé con esos pellizquitos el masaje por la espalda y poco a poco empieza a tolerar que le toque la cabecita. Ahora se me acomoda como un gato buscando el masaje 😊 Cuando la baño, como quien no quiere la cosa le hago la estimulación de la cabecita y cada vez lo rechaza menos. No será muy ortodoxo, pero hace que cada vez tolere más su masaje. Espero que les pueda ayudar.

## Mamá transforma su Patrón Reactivo y logra conectar con sus hijos

Claudia Flórez



Claudia Flórez

28 de septiembre de 2019 · 🌐

...

Hola Tribu. Sólo quiero compartir que empecé el método hace muy poco y sólo el darme cuenta de mi patrón reactivo y poderlo desactivar, ha cambiado el ambiente en mi familia. Poco a poco voy aplicando algunas técnicas y el cambio en mis hijos y sobre todo en mí, es evidente. El tiempo especial, el dar opciones, el cuando/entonces me han servido mucho. Mi hijo de 5 años seguridad ha ganado independencia y he conectado mucho con mi hija de 1 año. Gracias [Gabriela Gonzalez](#), Luis Carlos y familia de P. E. Con mucho ánimo para seguir!

## Día 1 del Reto: mamá logra llenarse de energía y fluir en su día

Naye Vázquez



Naye Vázquez

Día 1

Me encanto hoy comencé mi día haciendo el ritual, primero me concentre en las respiraciones y el ritmo y luego comencé a agradecer me encanto quede tan picada con el ritmo y el calentamiento que enseguida busque una rutina de ejercicios y continúe ejercitandome casi por una hora más. Me llene de energía y de motivacion llevo casi un año sin hacer ejercicio y me fascino.



## Papá se sube al barco al ver los cambios positivos en su familia

Anabela Sanchez



Anabela Sanchez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

21 de julio de 2019 · 🌍

Después de 4 meses de entrenamiento y ser una nueva Yo, mi maridito se subió al barco, estoy llorando de alegría por todos los rincones de la casa, sonrió con los ojos y cuando le oigo repetir las frases q le digo a mi pequeña (las dice él sin entrenamiento), aaaaaaaa me da ganas de besarlo y abrazarlo. El primer paso está dado, ahora a poner en marcha el plan para q esté en el timón conmigo, paso a pasito!!! Mi corazón está feliz por mí y mi familia. 😊😊😊😊😊. Tribu nos auguro q estemos sin lodo en los ojos para ver hasta los pasitos más pequeños!!! Un abrazo!!!

## Día 1 del Reto: mamá logra desbloquear su energía y corrige su postura

Rosa Santiago Sanchez



Rosa Santiago Sanchez

Acabo de empezar el reto, soy nueva en el grupo, me gusto darme cuenta de mi potencial y de las cosas que hacemos de manera automática y no prestamos atención y mucho menos agradecemos, me hice consciente que hasta de los malos momentos debemos agradecer por que eso nos hace crecer, me percate de mi mala postura y de mi energía bloqueada. Estoy agradecida de poder iniciar y darme cuenta de las cosas valiosas y los cambios que están por venir!!!

## Mamá se compromete a escuchar y a entender más a su hijo

Marissa Guerra Diez



Marissa Guerra Diez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

13 de febrero · 🌍

#reto7diasinexplotar día 4

Que fuerte!! Yo viví la experiencia en ese momento, mi hijo siempre ha sido mi prioridad sin embargo tengo que reconocer que he dado más oídos a los adultos a su alrededor en lugar de escuchar a mi chiquitín, desde hoy me comprometo a escuchar su versión y pues sí a él le cuesta más que a los otros niños eso no es motivo de castigo, me comprometo a acompañarlo sinceramente en sus emociones y a motivarlo para que demuestre quien es él realmente. Indudablemente esto ha sido un abrir de ojos a mi rol como mamá más allá de educarlo a automatizar las normas sociales es hacerle siempre sentir que él vale por quien es.

📎 Temas adjuntos #Reto7DiasSinExplotar

## Mamá logra reducir las peleas entre hermanas con la Disciplina Rítmica

Angie Moctezuma



Angie Moctezuma

17 h · 🌍

Hola tribu! Quiero compartirles mi avance. Me inscribí en enero, he avanzado muy lento por las clases en línea pero hoy termine el módulo 4.

Me siento bien casi al 80% de avance. Desde hace dos meses implemente la dinámica de disciplina rítmica con la ayuda de una app.

Al primer mes el avance era del 30% de la más aplicada y el 20% o menos de las otras dos, al segundo mes ya vamos más parejitas al 50%. Aunque parece que no es mucho ya están menos ansiosas. La semana pasada ya comenzaron con actividades deportivas y las veo más tranquilas, pelean menos y solas me preguntan en qué más pueden ayudar

Tengo 3 niñas, una de 13 y dos de 8. El año pasado en pandemia nos separamos su papá y yo. Esto les afectó mucho en rendimiento escolar por eso tuve que hacer una pausa en mi vida y estar más pendiente de las clases porque se la pasaban haciendo todo menos tomando clases mientras yo trabajaba.

Pase como 3 semanas sin explotar, y ahora con la clasificación de niños y tipo de padres creo que puedo apoyar a la pequeña que está en edad de no retorno. Identifique a mi hija mayor es fuerza... una de las gemelas es seguridad y de la otra no estoy muy segura (pero no me preocupa porque ella es la más aplicada y a la que mejor le ha funcionado el sistema)

Gracias por toda la info es muy clara y buena aunque seguro debo repasar...

Gracias x leerme!

## Cualquier sitio es perfecto para realizar el Ritual del Potencial

Gabbi Villagran



Gabbi Villagran ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

28 de octubre de 2018 · 🌍

Hoy también hice el ritual del potencial una parte en casa y la otra en el carro...me siento feliz

## Mamá logra sentirse empoderada con el MPE® y agradece por ello

Melia Aguilar



Melia Aguilar ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

24 de octubre de 2019 · 🌍

Tribu hoy quiero dar gracias a Dios por a ver puesto en mi camino a Gaby, Luis Carlos, a todo el equipo de niños de ahora y a ustedes, me siento muy empoderada, se que todos aqui estamos con un solo proposito de cambiar nuestras vidas y la de nuestros hijos que son la joya mas valiosa que tenemos,

## Mamá logra que su día sea productivo y especial con su hijo

Nelly Alvarado



**Nelly Alvarado**  
Mi día 3 fue muy productivo y de maravillosos momentos especiales con mi hijo. El ritual del potencial es una ayuda fabulosa para empezar el día con toda la energía positiva. 😊👍

## Con el Ritual del Potencial mamá logra canalizar mejor sus emociones

Nelly Alvarado



**Nelly Alvarado**  
Día 4. La mejor recomendación es hacer el Ritual del Potencial al iniciar el día 🙌 Te permite mantener los pensamientos positivos a pesar de las dificultades y canalizar de mejor manera todas las emociones 🥰 Mi día 4 fue bastante complicado y con una serie de inconvenientes pero gracias al Ritual del Potencial pude mantener la calma y buscar las diferentes soluciones 🙌

## Mamá se siente apoyada al subir a su pareja al barco

Eliana Simonazzi



**Eliana Simonazzi** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
4 de septiembre de 2019 · 🌐

Hola tribu, les quería compartir mi alegría por haber subido al tren a mi esposo, es más fácil en pareja, hay más complicidad a la hora de actuar y es increíble el apoyo que se siente. Además hicimos juntos la sesión de coaching inicial juntos con Ana Maritza, una Genia total!!! Muchas gracias al método y a toda la gente que trabaja para que cada día tengamos una niñez mejor y seamos mejores personas a nivel familiar. Estoy super feliz!!!

## Mamá entiende la importancia de estar presente y conectar con sus hijos

Eliana Simonazzi



**Eliana Simonazzi** ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
5 de agosto de 2019 · 🌐

Hola tribu, les quería contar que estoy super animada y enamorada del método, es definitivamente la respuesta que me hacía en cuanto a la mamá que quiero ser y me da las herramientas para serlo. Ya puse muchas cosas en marcha y me faltan muchas otras pero la conexión con mis hijos ya cambió y definitivamente decidí no herir nunca mas a mis hijos de ninguna manera (nunca lo hice físicamente, si con gritos y penitencias), me he dado cuenta que no sólo se trata de "estar" sino de aprender a que esa presencia sea real y beneficiosa para todos. Besos

## Mamá pone a su bebe de un mes en un fular para hacer el Ritual

Carolina Ortiz



**Carolina Ortiz** 🇨🇺  
Hoy es mi primer día del reto, hice el ritual del potencial en la mañana mientras mi hija mayor dormía (2 años 9) y puse a mi bebé de 1 mes en el fular.  
Al exhalar sentí que iba soltando y botando toda la energía negativa y al inhalar todo lo contrario, dejando entrar solo energía positiva.  
En cada agradecimiento sentí mucha emoción, me sentí muy bendecida por todo lo que tengo y lo que no tengo. Yo creía que era agradecida, pero al verbalizarlo me di cuenta que en realidad me faltaba mucho por agradecer. Mi día inició totalmente diferente y cargado de nuevas pilas.

## Mamá logra transformar sus ideas limitantes y realiza su Código Familiar

Graisa Molina



**Graisa Molina** ▶ [Alumnos] Paternidad Efectiva®  
8 de julio de 2020 · 🌐

Hoy terminé mi examen, pero también hice algo que me tiene más feliz todavía: Desde que comencé el entrenamiento de padres no había podido hacer el código familiar. No encontraba el momento, no creía que mi hija adolescente iba a querer participar, luego quería que mi mamá -que se quedó con nosotros porque no ha podido viajar en cuarentena- estuviera en su casa para hacerlo solo nosotros 4, etc, etc, etc.  
Hace un tiempo vi un post de alguien que escribió su código en una pizarra y decidí hacerme la técnica de la escalera. Poco a poco iré ampliando hasta lograr sentarme con todos y establecer nuestro código.  
Aquí mi proyecto, que comienza por una frase y va escalón por escalón.

## Hijo logra interiorizar las Líneas Claras y las hace parte de su día

Adri Paz

¡Adivinen que está haciendo...! 🙌  
Da seguridad, certeza y aparte identifica sus actividades esenciales, negociables y opcionales. 🙌  
Te amo mi vida!!!  
Por una paternidad más efectiva y menos perfecta. 🙌  
Gracias NDA



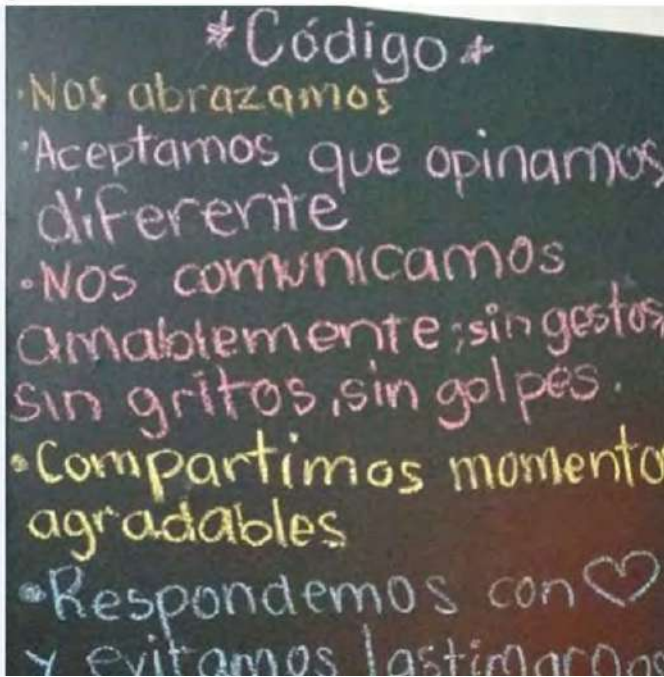


## Mamá logra implementar el Código Familiar y surge la transformación

Adri Paz

**Adri Paz**  
30 de mayo de 2020 · 🌐

Buenas noches, en éste grupo me siento segura de compartir sin ser juzgada, al contrario me siento contenida...confieso que tardamos mucho en hacer nuestro código familiar pues los mecanismos de defensa estuvieron latentes; hacer cambios suele ocasionar resistencia, pero al fin aquí está.  
Está escrito con gis para borrar y hacer cambios si así se requiera. Me siento bendecida y muy afortunada de pertenecer a ésta hermosa generación



## Mamá identifica su estilo parental y transforma la relación con sus hijos

Adri Paz

**Adri Paz**  
18 de marzo de 2020 · 🌐

Les cuento que de ser mamá voluntaria, acabo de hacer el test de nuevo de estilos parentales y me salió MENTORA 🥰🥰🥰 me siento orgullosa porque si veo cambios importantes sobre todo en la relación con mis hijos.  
Gracias Gracias Gracias; comence hace 2 años y por fin.  
Ahora a no caer en ser permisiva.  
4 día de la cuarentena y llevamos buen ritmo, líneas claras, polaridades, las transiciones faltan un poco pero ahí vamos. 🥰🥰🥰

## Mamá agradece su transformación al MPE®

Marysol Cortes-Opoll

**Marysol Cortes-Opoll**  
1 de enero · 🌐

Gracias a todos por compartir, gracias por seguir en este proceso, gracias Gabriela Gonzalez, Luis Carlos FL, Claudia Bernal Niñosdeshora, Lorencita Niñosdeshora, Isabella Pinto, doy gracias por haber dado click a esa publicación de niños de ahora, no me imaginaba que mi vida daría un vuelco así 🥰🥰 con sus subidas, bajadas, salidas del carril 🥰, pero que cada paso ha sido más fuerte y firme hasta hoy y voy por mas pero ahora con un camino más libre ... y por supuesto que no puedo dejar de dar gracias a todos mis compañeros, amigos de los que he aprendido un mundo de cosas bellas; por siempre 🥰 gracias gracias gracias



## Cambios sorprendentes en un niño de 3 años al dedicarle Tiempo Especial

Montserrat Zúñiga

**Montserrat Zúñiga**  
7 de abril de 2019 · 🌐

Hola Tribu! Quiero compartir algo bueno!! Pensé en compartirles que me fue mal con el reto hace 2 días y pensé, mejor lo intentamos de nuevo y comparto una buena noticia. Llevamos 2 días (del 2do intento del reto 7 días sin explotar), así que vamos bien, esta vez pasamos al 3er día. Poquito a poquito. Sumé a mi marido, pegué hojas por la casa con la técnica del ray león, otra hoja de la empatía, y otra con las 4 maneras de reaccionar. Lo sumé sin que tuviera tiempo de dudarlo jaja... mantuvimos la rutina pero además nos propusimos dejar los celulares de lado mientras jugamos con ellos, ni siquiera para sacarles foto o grabarlos, queríamos que nos vieran con ellos. Tenemos un hijo de 3 y medio y una niña de 1 y medio. En general con el que explota es con el de 3 y medio. Ayer salimos los 4 de paseo y terminamos en una heladería, hoy disfrutamos la mañana todos juntos y en la tarde estuve yo toda la tarde con él. Me acompañó a comprar con su scooter y después estuvimos en el parque un buen rato. Como nunca comió con muchas ganas, estaba ameno, obediente, risueño nuevamente (veríamos de tener unas semanas durísimas de muchos no y patelebas). Le estaba haciendo cariño en la espalda en su camita antes de dormir, mientras me hacía mil preguntas y reflexionaba (lo que puede reflexionar un niño de 3 años) y de repente me mira y me dice "mamá tu eres muy amable y amorosa. Te quiero mucho". Menos mal estaba la luz apagada porque una lágrima se me escapó de amor. SI PODEMOS!!! ya son 3 días y no dudo que explotaré en algún momento. Pero 3 días significan demasiado para mí y estoy segura que para él también. Todos nos vamos a dormir hoy con el corazón un poquito más feliz. No nos desanimemos. Alegrémonos por los pequeños grandes logros!!!!

## Papás transforman su historia personal con el Código Familiar

Esther Garces

### Mamá logra conectar con su hija a través de la empatía

Adriana Nathaly Ruíz



Adriana Nathaly Ruíz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

13 de agosto de 2019 · 🌍

Ayer fue el primer día de clase y terminé con una sonrisa de felicidad por todo lo q conquisté. Mis hijas no querían despertar en vez de enojarme les di besitos, abrazos y deje el sermón a un lado. Luego no querían comer y decidí darle la comida como un bebé 🍼  
Y ya a lo ultimo no quería ir a la gimnasia. Le dije te entiendo yo se q no quieres ir pero no nos queda de otra. Le abracé, lloro y poco a poco empezó a ceder y logramos irnos a tiempo. Todo lo logre con AMOR 🥰🥰

### Mamá feliz con los resultados del Código Familiar

Claudia Oviedo Tsiaousopoulos



Claudia Oviedo Tsiaousopoulos

19 de junio de 2019 · 🌍

Parte del Código Familiar 🥰🥰🥰. Poco a poco se lleva más al pie de la letra. Ahí vamos dando pasos 🚶🏻



Esther Garces se 😊 siente inspirada.

15 de febrero de 2018 · 🌍

Os comparto nuestro código familiar. Espero que no lo rompamos demasiado 😊

## CODIGO FAMILIAR



**COMO PADRES Y LIDERES ACTUAMOS SIEMPRE DE FORMA CONSCIENTE, INVOCANDO NUESTRA SABIDURIA INTERIOR, APRENDIENDO DE NUESTRAS EXPERIENCIAS DE VIDA Y EVITANDO HACER LAS COSAS QUE NOS HIRIERON EN NUESTRA INFANCIA PARA PERMITIR QUE LA LUZ DE NUESTRAS HIJAS SIGA BRILLANDO CON INTENSIDAD Y QUE LA NUESTRA VUELVA A BRILLAR.**

### POR ESO EN NUESTRA FAMILIA:



- NOS TRATAMOS CON AMOR Y RESPETO LOS UNOS A LOS OTROS EVITANDO HACERLOS DAÑO.
- EVITAMOS LAS LUCHAS DE PODER. NO IMPORTA QUIEN TIENE RAZON NI DE QUIEN ES LA CULPA.
- NOS RESPETAMOS Y VALORAMOS NUESTRA INDIVIDUALIDAD PERMITIENDO QUE CADA UNO POTENCIE SUS HABILIDADES Y PASIONES.
- NOS ESCUCHAMOS LOS UNOS A LOS OTROS Y EMPATIZAMOS PARA ENTENDER EL PUNTO DE VISTA DE LOS DEMAS HABLANDO SIEMPRE EN POSITIVO Y RESPETANDO TODAS LAS OPINIONES.
- TODOS VALEMOS LO MISMO POR ESO NOS TRATAMOS CON IGUALDAD PARA QUE NADIE QUEDE POR ENCIMA O POR DEBAJO DEL OTRO.
- HABLAMOS DE CUALQUIER TEMA ABIERTA, SINCERAMENTE Y SIN TABUES PARA QUE LA CONFIANZA ENTRE TODOS NUNCA SE PERDA.
- VALIDAMOS CUALQUIER EMOCION QUE NOS SURJA ANALIZANDOLA PARA ENTENDERLA Y PODER CANALIZARLA DE FORMA POSITIVA Y APRENDER DE ELLA.
- EXPRESAMOS Y SOLTAMOS NUESTRO MALESTAR Y RABIA PERMITIENDO SU DESCARGA POR MEDIOS CONTROLADOS COMO PEGAR AL COLCHON, GRITAR CON LA ALMOHADA EN LA CARA O LLORAR LIBREMENTE.
- PASAMOS TIEMPO EN FAMILIA HACIENDO COSAS QUE NOS GUSTEN. REPARTIMOS EL TIEMPO DE FORMA ECLIANIME SEGUN LOS GUSTOS DE CADA UNO.
- PRIORIZAMOS LAS NECESIDADES DE NUESTRO NUCLEO FAMILIAR PENSANDO EN NUESTROS INTERESES COMO FAMILIA Y COMO INDIVIDUOS. TODO LO DEMAS ES SECUNDARIO.
- NOS ALIMENTAMOS DE FORMA SANA Y HACEMOS EJERCICIO PARA CUIDAR NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE.
- TRATAMOS A TODAS LAS PERSONAS, ANIMALES Y PLANTAS CON AMOR Y RESPETO Y EMPLEAMOS NUESTROS RECURSOS DE FORMA CONSCIENTE PARA CUIDAR NUESTRO PLANETA Y NUESTRA ECONOMIA.
- CADA DIA ES UN APRENDIZAJE Y ASI LO VIVIMOS. AGRADECIMOS ESTAR VIVOS, SANOS Y JUNTOS Y CADA EXPERIENCIA NOS LLEVA A DAR UN PASO MAS HACIA NUESTRO OBJETIVO.

**SEGUIR CRECIENDO COMO FAMILIA Y COMO PERSONAS.**

### Mamá logra conectar con su niña interior y se siente renovada

Maribel Villegas



Maribel Villegas

Luis Carlos si que hace que una llore, mil gracias por enseñarme a conectar con mi niña interior, me siento renovada, con mucha energía y ganas de seguir adelante, !!!voy a empoderarme adquiriendo mucho conocimiento con el método y seré una mamá efectiva, me siento orgullosa de mi misma, se que voy por buen camino!!



## Familia representa con velas su luz interior para realizar el Código Familiar

Ana Esquivel



Ana Esquivel

19 de marzo de 2018 · Umm Suqaym, Dubái, Emiratos Árabes Unidos · 🌐

Hola! Quiero compartirles que el día de hoy hice un preámbulo hacia lo que será nuestro código familiar. Pensé en unir dos dinámicas para que cada uno de mis hijos sea consciente del lugar importante que tiene dentro de nuestra familia y la luz de cada uno de nosotros que brilla por igual y si de pronto alguien siente que su luz se apaga, entonces los demás podemos acompañar su camino para que recupere su Luz.

Después les presenté una lista con los valores y una breve frase de lo que significa cada uno, la cual previamente elegí y preparé. De esta lista cada uno elegimos 3 anteponiendo la frase Yo Soy...

Trabajaremos en integrar estos valores que nos identifican como individuos para luego integrarlos en nuestro código familiar.



## Papá pone en práctica su sabiduría parental con el Reto 7 días sin explotar

Argenis Soto



Argenis Soto

14 de febrero · 🌐

En mi segundo día del reto de 7 días para no explotar, descubrí que lo que me detona es que las cosas no se hagan como yo digo, siento que pierdo el control y por eso explotó, esto es debido a que mi vasija de la pasión está fracturada y siempre quiero hacer las cosas a mi modo. Me daré la pausa, respiraré y miraré hacia adentro... Tomaré la decisión de ser diferente.

## Mamá implementa Polaridades y Transiciones en la rutina de su hija de 3 años

Elaine Malavolti



Elaine Malavolti ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

27 de abril a las 17:21 · 🌐

Tribulll! Estos son mis ajustes en esta semana para la implementación de la disciplina rítmica... les comparto que **SÍ ELLO SER LA PROTAGONISTA!!!!**

Para mi vida elegí verme y darme mi espacio para empezar una dieta por temas de salud! Esto me llevó a ajustar mis tiempos y dedicarlos a preparar mi dieta cada mañana. Con esto me siento llena de energía otra vez.

Al despertarse mi nena que tiene 2.2 me llama a su cuarto y ahí me pide que cante chánguitos con sus muñecos de peluche que tiene con ella (entendí que ella me ponía la transición para que luego la sacara de la cuna para cambiar pañal y pijama)

Agregué un paseo matutino al parque con las perras para romper con una rutina no sana de querer ver la tele cuando se despertaba. (hacia fuera) Al regresar está con su papá mientras preparo el desayuno (o vice y versa). Les canto: "a comer, a comer, todo el mundo a comer..." (transición) y vienen y desayunamos juntos los tres.

Después de su clase de BMX (bicicleta) seleccionamos varios dibujos o pequeñas actividades de colorear o hacer manualidades. (polaridad)

Termino de trabajar y jugamos las dos un rato, en la resbaladilla de la casa, o de esconderse. (hacia fuera) Nos despedimos de las perras (transición) Seguimos con lectura del cuento (hacia dentro) antes de lavarse los dientes.

Introduje el masaje de contención (ya me lo pide ella), prendemos su pingüino (difusor de aceite) - transición - ponemos su canción de cuna y apagamos la luz. La acuesto en su cuna para que se duerma solita.

Aún me falta concretar un poco que hacemos después del desayuno hasta que yo empiezo a trabajar y llega la sra que esta con ella; a la cual también la estoy capacitando (le pido que escuche los audios) para que estemos en la misma línea con la nena.

Cómo ven? Se aceptan sugerencias y super abierta a cambios si ven que hay algo que no cuadra bien...

#Accionefectiva #paternidadefectiva #reinventandomirritmo

Ale Pojo Celeste Paternidad Efectiva Álvaro Paredes

## Mamá logra transformar sus miedos y creencias limitantes y se siente liberada

Karla Chávez



Karla Chávez ▶ [Alumnos] Paternidad Efectiva®

20 de junio de 2020 · 🌐

Hola, les quiero compartir que hoy amanecí con un agradecimiento infinito hacia Dios, la vida, el universo y a ustedes que están en mi camino. Me siento tan liberada de todo ese peso que traía cargando, de los propios juicios que tenía hacia mí, del que pensarán los demás, de lo que me limitaba a dar el siguiente paso. Me siento feliz por este momento, por lo que estoy creando conmigo misma, con mi pareja, mis hijos, mi misión de vida y aunque me siento nerviosada (un término nuevo que aprendí xD), sé que puedo lograrlo y que mi voluntad es más fuerte que mis miedos. Muchas gracias especialmente a mi coach **Lorenita Ninosdeahora** por ayudar a limpiar mis lentositos y darme cuenta que puedo crear la vida que quiero e ir avanzando con disciplina, constancia y mucho amor!!

Gracias por leerme y no dejen que el miedo las detenga, dentro de ustedes está esa fuerza que necesitan para hacer todo lo que deseen!!!



## Mamá logra fortalecer la relación con su hijo de 24 años gracias al MPE®

Haury Marin

**Haury Marin**  
4 de enero

Hola, quisiera compartirles que yo no tengo niños pequeños. Tengo sólo un hijo de casi 24 años, muy inteligente (diagnosticado con sobre capacidad) y que al estar haciendo los ejercicios detecté cosas que hice mal en su crianza y cosas que tiene fracturadas, como ya es adulto y sabe mucho a veces es soberbio y no escucha. Con el pretexto de platicarle mi curso fuimos revisando cada una de las cosas y etapas de ambos. Yo platicándole mis respuestas y como fui con él cuando era niño y de lo que él se acordaba. Nos pasamos cuatro horas haciéndolo y fue muy enriquecedor para ambos, siempre ha sido buena nuestra relación pero se fortaleció más y también pudimos hablar de lo que sentía sobre su papá porque siente que nunca es suficiente para él, mi esposo es muy cuadrado y da hecho cuando mi hijo y yo empezamos a platicar él se retiró a nuestra habitación a ver la televisión. Pero entendimos de dónde venía ese sentimiento. Gracias - MPE porque está siendo una gran experiencia para crecer y sé que mi esposo poco a poco irá entrando en nuestra nueva dinámica porque nos amamos los tres.

## Mamá logra sentirse tranquila y motivada en el día 1 del Reto

Rosy Almada

**Rosy Almada**  
Día 1: inicié el ritual del potencial con mucho entusiasmo y me siento agradecida por la oportunidad de poder llevarlo a cabo. Lo hice por la mañana en mi casa y aunque la respiración es algo incómoda al principio, pude hacerlas. Mi hijo se despertó y sólo sonrió al verme caminar por la casa. Me siento tranquila y motivada para iniciar con las actividades de un nuevo día.

## Mamá logra que sus hijos duerman toda la noche con el Masaje de Contención

Liutmi Musta

**Liutmi Musta** se **siente bendecida.**  
13 de febrero

Hola buenas noches, he estado un poco alejada del grupo ya q las tareas me absorben... Quería comentarles los avances de mis niños, desde q comencé a darles RUTINARIAMENTE su masaje en las noches la verdad mis niños de 7 y 9 años duermen ahora sí toda la noche y se levantan con mejor ánimo, ya llevé 15 días con esta técnica y el cuento en las noches y me resulta MÁGICO... Aun hay muchas cosas q trabajar pero tener este avance me alegra muchísimo. También la idea de como si se le llenando sus vejigas voy de poquito porq la verdad de q no explote ningún día aun no lo logre pero ya sí hay días en q no lo hago y eso me llena de alegría por mí y por mis hijos... 🙌 gracias por cada video y música de verdad son muchas cosas al mismo tiempo y por eso me desconecto un poco para ir implementando de apoyo para ir reforzando antes de pasar a la siguiente!!! 🙌🙌

## Mamá logra conectar cuerpo, energía y mente con el Ritual del Potencial

María Tarazona

**María Tarazona**  
Comencé el reto por sugerencia de la Facilitadora que me está acompañando, le había comentado que me sentía muy cansada y como comenzamos la Fase 2 con la sesión sobre el patrón reactivo, cayó de perlas. Vi hace poco el video y a la par realicé el reto, al principio me dolía mucho la nariz, poco a poco se fue desvaneciendo y si más energía más suelta, me gustó y también es darse cuenta que no es sólo hacer ejercicio sino aprender a comparar la respiración con los movimientos del cuerpo y el objetivo que se tiene en mente o lo que se piensa al momento. Espectacular la sugerencia de Luis Carlos y Gaby poner en práctica el ritual antes de nadar. Cuando se pueda volver a nadar, lo intentaré. Feliz noche 🙌

## Mamá logra identificar el Estilo de Comportamiento de sus hijos

Susana Añazo

## Mamá agradece poder ser una mejor versión de ella misma en el día 1 del Reto

Sarai Ramirez

**Sarai Ramirez**  
Hola buenas noches voy en el día 1 y apenas vi el video por que en la noche es cuando tengo más tiempo para mí ya que todos están dormidos jaja. Bueno yo agradezco hoy por permitirme estar dentro de este entrenamiento y poder ser una mejor versión de mí muchas gracias 🙌

## Mamá logra que sus hijos duerman toda la noche con el Masaje de Contención

Liutmi Musta

**Liutmi Musta** (Alumnos) Método Paternidad Efectiva®  
(Tribu)  
1 de febrero

Hola hoy es mi 4to día del reto, la verdad hoy lo sentí muy fuerte pero termine con una buena sensación y como aclarando mis ideas para poderlas organizar cada día más... Gracias la verdad por este espacio tan maravilloso que muchas familias necesitamos en momentos en que se nos hace un caos el día a día... Sigo armo y entusiasmo hacia adelante y con más amor hacia mis pequeños!!! Excelente noche para todos.



## Con el Ritual del Potencial mamá logra gritar menos y hace rendir más su día

Rocio Martinez



Rocio Martinez

Al hacer el ritual de potencial por las mañanas me siento con mucha energía, hago muchas cosas y creo que suelo gritar menos.

Los 5 min de agradecimiento despues de varios días de hacerlo se me pasa super rápido.

## Día 1 del Reto: mamá se compromete y crea un día maravilloso

March Flobe



March Flobe

Día 1: honestamente inicie el ritual del potencial hasta que vi el día 4 y el 7, tuvieron un alto impacto en mi y aquí estoy más comprometida conmigo y con mi hijo. Gracias por este reto.

Me doy cuenta de que hacerlo es sencillo y muy valioso, que me merezco este tiempo y que puedo crearlo para que suceda... que tengo mucho que agradecer y que mi intención del día puede ser real. Me comprometo a cumplir mi intención !!

## Mamá logra hacer conciencia para ser efectiva paso a paso con el MPE®

Arlenne Gomez



Arlenne Gomez

Ayer a las 07:19

Agradecida infinitamente por este proceso, por el acompañamiento, compromiso

Por todo lo que ha hecho posible que el día de hoy me perciba y me vea diferente, moviendome de lugar con conciencia, paso a paso hacia una mamá efectiva, amorosa, creativa, fluyendo en armonía. Gracias a Niños de ahora, Gaby González, Luis Carlos, Claudia Bernal, Lorencita Saavedra... Mayra Gamez y Lucy Haro a tod@s por estar presentes y caminar juntos.

Excelente día, tarde o noche. Abrazos cariñosos. 🌸👉👈👉👈

## Día 2 del Reto: aparece la sabiduría interna de mamá para no explotar

Nairi Biris



Nairi Biris

Hola! Inicé el primer día ayer Viernes 20 de Noviembre y sentí que mi cerebro se llenó de mucha energía. Agradecí muchísimo y es algo que estoy acostumbrada a hacer apenas me levanto y cuando me voy a dormir. Me costó mas la ultima parte de compromiso y como que no se me ocurren muchas cosas. Hoy lo volví a hacer aunque estaba como cansada pues mi niña de 1 año se despertó a las 2 a.m y terminé durmiendo otra vez a las 3:30 a.m. pero sin embargo lo hice y a mi lado está mi esposo quien no se une a mí... mi bebé de 1 año me mira asombrada y sonríe. Mi niña de 5 años como está en vacaciones está durmiendo a esa hora temprano. Hoy intenté hacerlo mucho más conciente y me ha ayudado a pensar antes que por cualquier bobada explote! Jaaa!

## Mamá conecta con su niña interior y se divierte en un brincolín con sus hijos

Pam BG



Pam BG

3h

Y ahí estaba con ganas de brincar junto con mis hijos y por otra parte esa vozecita que me decía , "ya estás grande que van a decir las demás mamás", pero entonces supere la pena (miedo al que dirán ) y me sumergí en la diversión!!! Lo disfrutamos mucho y mi niña interior está vez no se quedó con las ganas de hacerlo. 🤗👉👈👉👈



## Mamá feliz aprendiendo sobre la Disciplina Rítmica para implementarla en casa

Pilar Andrea Pirajan Lopez



Gisel López

13 de abril a las 10:16 · 🌐

HOLA tribu! Hoy quise pasar para compartir mi ejercicio en #AccionEfectiva, creo que también es necesario aprovechar este espacio no solo para recibir respuestas sino también para aportar mis avances. Estoy un tanto perdida con los acompañamientos pero bueno, vamos poco a poco 😊

Título del libro:

COSECHANDO LA PRÁCTICA SEMBRADA

Capítulo 1: Abonando mi propio YO

Capítulo 2: Sembrando la PERSEVERANCIA

Capítulo 3: Regando mis PROPÓSITOS

Capítulo 4: Floreciendo mis LOGROS

BONUS TRACKS -> GOTITAS DE AMOR

PD: Será un audio libro 😊 saludos 😊

## #AcciónEfectiva: "Cosechando la práctica sembrada"

Gisel López



Gisel López

13 de abril a las 10:16 · 🌐

HOLA tribu! Hoy quise pasar para compartir mi ejercicio en #AccionEfectiva, creo que también es necesario aprovechar este espacio no solo para recibir respuestas sino también para aportar mis avances. Estoy un tanto perdida con los acompañamientos pero bueno, vamos poco a poco 😊

Título del libro:

COSECHANDO LA PRÁCTICA SEMBRADA

Capítulo 1: Abonando mi propio YO

Capítulo 2: Sembrando la PERSEVERANCIA

Capítulo 3: Regando mis PROPÓSITOS

Capítulo 4: Floreciendo mis LOGROS

BONUS TRACKS -> GOTITAS DE AMOR

PD: Será un audio libro 😊 saludos 😊

## Mamá entiende la Edad del No Retorno en su hija de 10 años

Deya Perez



Deya Perez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

9 de julio de 2020 · 🌐

Gracias Gaby,,, mi hija tiene 10 años , si no hubiera sido por Niños de ahora ni idea de la edad del no retorno , lo leí ... y super... gracias .

## A través de sus manos, mamá representa sus superpoderes partiendo del amor

Aurora Campel



Aurora Campel ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

15 de marzo · 🌐

Creo que nunca es tarde para participar y menos quedarme con las ganas de compartir. Mis super poderes los tengo en mis manos partiendo del amor ❤️ para ir dejando huellas de transformación conectando con gratitud, consistencia y compromiso dando la fuerza para emprender mi vuelo a la vida de forma positiva y no perfecta 🙌

## Día 7 del Reto: mamá conecta con su niña interior y logra transformarse

Dianita Colín



Dianita Colín

Estoy muy emocionada porque lo logre llevo 7 días sin explotar ayer fue el día 7 y con el ejercicio de Luis carlos me encontré a mi mista llore y solté todo mi corazón para dejar entrar a mi niña me sentí muy conmovida y segura de mí ahora no solo serán 7 mi propósito es seguir esto día a día. Me encantó este reto porque fui al fondo de mí. Vi mi patrón reactivo y practique varias veces el mindful. Y me di cuenta de que traía mucha carga y que cada día mi carga crecía. Y el ejercicio del ritual del potencial estupendo es maravilloso lo que hace sentí cosas que no sabía que podría hacer. Me comprometi mucho más de lo que ya estaba en ser una madre efectiva y que quiero ser mejor para mis hijos mi esposo y mi familia me di cuenta de en verdad cuales son mis prioridades y que siempre le había tenido miedo a la disciplina pero ahora todo es diferente e trabajado en como "NO" tengo que reaccionar con mis hijos y como SI actuar como cambiar mi posibilidad





## Mamá utiliza su sabiduría parental para conectar con sus hijas de 11 y 9 años

Yanet Sanchez



Yanet Sanchez

Hola! Ya tengo varios días que no me altero, ya que he estado aprendiendo a ser amiga de mis dos niñas, la mayor que en unos días cumple 11 años y la menor de 9. Ambas son muy energicas y sobre todo la mayor se cree que es la mama. Me hacia perder muchas veces la paciencia, pero, ya estoy trabajando en eso. Gracias

## Mamá realiza el Ritual del Potencial mientras camina al colegio por su hija

Sonja Baianambrita



Sonja Baianambrita

Encontré el momento perfecto cuando voy a recoger a mi hija al jardín de niños, estaciono el coche a la mitad del camino y me voy caminando por el bosque con las respiraciones de cuatro en cuatro y mi bebé en la carreola, agradeciendo por el aire que respiro, la salud de mi familia, por estar creciendo como persona, como madre, por que no nos falta nada, por la creatividad, por la comida, por despertar cada día... Hay tanto por que agradecer.... 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

## Tiempo Especial en la cocina: momento de diversión, calidad e integración

Sara Daynelis Peña Jiménez



Sara Daynelis Peña Jiménez

1 de marzo de 2020

Hermosas nuevas experiencias juntos en casa. Hicimos pan. Hoy no importó tener 3 años, 4, 7, 16 o 37 años. Todos lo disfrutamos muchísimo!

Gracias Gaby por inspirarnos a vivir este momento de diversión, calidad e integración. 🙏🙏🙏🙏



## #AcciónEfectiva: "Cosechando la práctica sembrada"

Daphnée Izurieta



Daphnée Izurieta »  
Paternidad Efectiva®

30 de diciembre de 2018

Buen día Tribu!!! Hoy quiero agradecer por un hermoso día de piscina con mis pequeños, verlos reír a carcajadas y pasarla súper me hizo muy feliz!!! Me dieron una gran lección, ellos tenían un tiempo para estar en la piscina y lo aprovecharon al máximo!! Crearon sus propios juegos y se divertieron, gritaron a más no poder, se pelearon y se amistaron rápido, no tenían tiempo para estar molestos sino se perderían de la diversión, se sumergieron en el agua hasta el último segundo antes de salir 🙌🙌 me dieron una gran lección ❤️!!! Disfrutar de la vida!!! Eliminar rápido lo que no sirve!! Reír y decidir ser felices por nada!!! Continuar hasta que suene la campana 🙌!! Hacerlo todo con Pasión!!! 🙌❤️🙌🙌🙌🙌  
Gracias gracias gracias 🙌



## Día 1 del Reto: mamá eleva su energía con el Ritual del Potencial

Gimena Vitasse

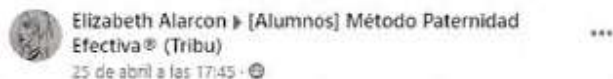


Gimena Vitasse

Hola! Mi día uno fue muy bueno! Mientras agradecía, mi hijo y mi marido estaban presentes, quise llorar en alguna ocasión, pero a la vez la risa brotaba de mí. Mi energía se elevó, quería seguir corriendo y saltando. Mi hijo al principio quería hacer lo mismo que yo. Jaja Fue muy lindo, y no me fue tan difícil mantener el ritmo a pesar de que estoy fuera de estado. 😊 Agradecí compartir el hoy, estar juntos, tener un hogar, el día soleado, que las tarjetas aún aguantan, y que mi marido pudo hacer horas extras. jajaja. 🙏🙏

## Disfruta el Tiempo Especial con sus hijas en la cocina y crea magia

Elizabeth Alarcon



Hola tribu hermosa, como están buenas tardes, yo pasaba por aquí un ratito para saludarles y compartir parte de este mi domingo en familia. Disfrutando con mis hijas haciendo sus golosinas 🍪🍪 y yo de ayudante y probadita y mi esposo de cliente principal 😂😂👉 siguiendo todos los consejos posibles cayendo y levantando, pero saben algo esas levantadas son tan lindas aquí les comparto



## Mamá elige transformar sus creencias para no fracturar las vasijas de su hijo

Leila Jihan García López



**Leila Jihan García López**  
Buenas noches tribu. Vengo a compartir mi análisis de comportamiento del día 6. En la foto pueden observar lo que me molesta, lo que normalmente digo y lo que quiero implementar a partir de ahora. Con respecto a lo que ocurrió cuando lo leí escribí lo siguiente:  
Cuando leí lo que siempre digo y debo cambiar sentí algo de temor, incluso me di cuenta de que mi hijo podría sentirse poco valorado porque tener el botadero de juguetes para jugar con todos y ninguno a la vez es parte de su infancia y al desesperarme es como si quisiera eliminar esa parte de su ser; mismo caso en lo que le digo cuando no pone atención porque podría prestarse a pensar que si lo hace estará con él siempre pero si se distrae no estaré para apoyarlo. De ninguna forma quiero dejar fracturada su vasija de la valía como me pasó a mí porque en verdad Matías es lo más hermoso y asombroso que me ha pasado en la vida. Un abrazo enorme a todos. ❤️

## Mamá utiliza su fuerza de voluntad para retomar el Reto de 7 días sin explotar

Elizabeth Alarcon



Elizabeth Alarcon ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

30 de abril a las 12:33 · 🌐

Buenas días tribu como están yo de pasito para comentarles que hoy retomé el reto de los 7 días sin explotar me sentí muy bien y aspiro esta vez si poder culminar. Aunque se me hace muy difícil hace el ritual del potencial por la mañana ya que trabajo hasta bien tarde, pero aquí vamos 🙌🙌🙌

## Mamá logra transformar sus palabras en positivo y surge la magia

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer 🗣️

La otra parte... y me gustó mucho poder hacer este ejercicio. Me di cuenta más a fondo lo que hago con mis sermones y alzas de voz absurdas... Al leerme como le hablo a mis hijos me sentí, molesta, impotente, desmotivada, rebelde, cuestionada, obligada, expuesta, criticada, me cayó muy mal y me hizo sentir poca cosa y enojada esa forma de pedir las cosas como que sentí algo de superioridad en quien habla así... Y al pasarlas a positivo lo amé, es simple, concreto, respetuoso y amoroso. Tal cuál deber llegar el mensaje y es más eficaz porque yo me sentí respetada, amada, considerada y motivada al escucharlo así... ❤️ Mucha aprendizaje del día de hoy !!!

## Día 1 del Reto: mamá logra tener un día equilibrado

Leila Jihan García López



Leila Jihan Garcia López ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

30 de agosto de 2020 · 🌐

Buenas noches tribu. Anoche vi el primer video del reto "7 días sin explotar" y hoy lo comencé. Realmente fue un día más equilibrado que otros pero lo puedo hacer aún mejor, hubo dos momentos en los que fallé pero me acordé de las palabras de Gaby acerca de que comenzar el reto no tenía que transformarnos en santos al instante, que esto es un proceso al que debemos adecuarnos poco a poco. Estoy a punto de ver el video de lo que debo hacer para el día 2, dispuesta a poner toda mi atención en ello y toda mi fuerza de voluntad para que mañana sea mejor que hoy. Un abrazo fuerte a todos, estar en esta tribu persiguiendo el mismo objetivo de mejorar como padres ya dice muchas cosas buenas de nosotros. ❤️🙌🙌



## Mamá elige transformar sus frases en positivo para ser más efectiva con su hijo

Jimena Sejas



Jimena Sejas

Hola el día 6 del reto me tomo 2 días, me costó darme cuenta como cambiar mis frases a positivo. Me sentí muy mal al escuchar las frases en negativo, mucha tristeza de saber que así se sintió mí hijo estos 7 años cada vez que lo reto. Pero estoy lista y súper comprometida a cambiar , ahora a practicar mis frases en positivo. Gracias!!

## Mamá comprende que los límites claros son la clave para eliminar lo negativo

Pamela PamelaPa



Pamela PamelaPa

Verbalizar la conducta apropiada, de manera breve, clara, eliminando lo negativo, es la clave. límites claros y respetuosos, con técnica de Disciplina y Límites que vayan en dirección del Niño(a) no en contra de ellos (como se hacía antiguamente). muy agradecida de hacer consciente lo inconsciente, lograr conexión, y enseñar desde el respeto, no desde el miedo, culpa etc., muchas gracias por el apoyo y la guía consistente y constante, gracias por acompañar a Padres heridos a sanar, para poder cuidar desde el amor y el respeto, todos estos pasos son el mejor regalo a nuestro árbol de la vida. muchas gracias!

## Mamá logra conectar con sus hijos al transformar sus creencias

Rosy Almada



Rosy Almada

Me anima mucho este reto, para mí es algo difícil el lograr que mis hijos cumplan las reglas en casa sin repetir tanto. Aquí me doy cuenta que mis acciones no han sido las más apropiadas y me anima a modificar mi forma de actuar...practique los Si este día y creo que me llevará algo de tiempo que los hijos se adapten a mi nueva forma de conectar. Bendiciones

## Mamá utiliza la técnica del Como sí y logra un día increíble

Vva Sep



Vva Sep

Hoy aplique el cómo sí y fue un día increíble aunque en algunas ocasiones si se me iba pero lo logré! Mañana y siempre lo trataré de hacer ...

## Mamá nutre sus vasijas y realiza actividades hacia adentro para equilibrarse

Angélica Lozano Tello



Angelica Lozano Tello

29 de abril a las 19:32

Nutriendo vasijas y a la vez dando espacio a mis actividades hacia el interior. La práctica da más confianza pero voy feliz siendo compasiva conmigo misma, y sintiendo que Soy suficiente y no necesito nada más que de mí.



## Mamá nutre la Vasija de la Pasión de su hijo dejándolo explorar

Carla Salinas R - Sayán



Carla Salinas R - Sayán

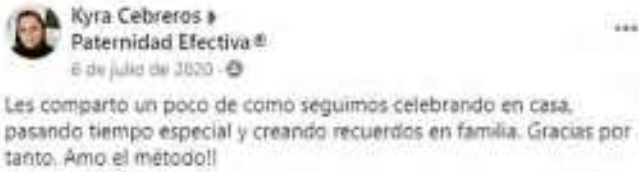
30 de marzo

Esto es lo que quiero que permanezca siempre en mis hijos. La capacidad de hacer lo que les nazca del corazón. Sin miedos, sin techos que les impida volar, libres, con sus vasijas que por poco rebalsan de lo nutridas que están. Que vivan sus vidas plenas y abundantes en todos los aspectos de sus vidas. Y quiero, quiero estar ahí para disfrutar, compartir su felicidad y cosechar los frutos de este camino maravilloso. Gracias... TOTALES... como diría Ceratti



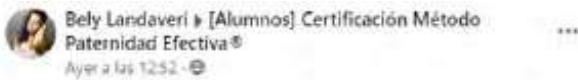
## Mamá comparte Tiempo Especial con sus hijos y crea momentos hermosos

Kyra Cebreros



## La transformación comienza en nosotros para poder impactar a la familia

Bely Landaveri

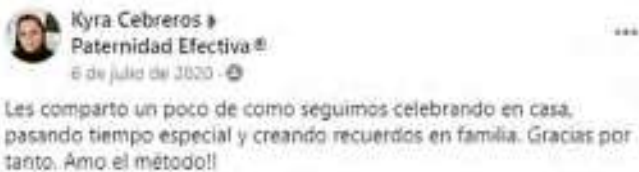


Buen inicio de semana querida tribu, vi esta imagen y pensé en Uds. Imagino que en distintos momentos, muchos de nosotros tuvimos eso en mente: "que no podíamos más"; sin embargo, si damos una mirada hacia atrás y nos vemos ahora, ya no estamos en el mismo lugar que antes y eso es lo más importante, porque pese al ritmo al que estamos yendo cada uno de nosotros, ya comenzamos con el cambio. Cambio que además de estar siendo de impacto para nuestras familias, está siendo de un gran crecimiento y más que nada, entendimiento sobre nosotros mismos. Somos todos unos "luchadores" (luchadores) 🥰. Ánimo, amor, paciencia, luz y bendiciones a cada uno, 🍀💖🍀



## Mamá comparte Tiempo Especial con sus hijos y crea momentos hermosos

Kyra Cebreros



## Realizan juntos su Código Familiar y logran conectar maravillosamente

Rosario Carolina Van Hart



Aquí estoy, logré hacer mi código familiar. 🍷 Todos participamos, pero cómo 15 min No 2 hrs. jajaja. Mis hijos hicieron sus dibujos incluido el gato 🐱🐱, pegaron sus calcomanías y no pude encontrar unas mejor. (el Rey León). Tengo también la versión de mami que pegare en mi escritorio traducida al español. (el de la familia estaba en inglés). 🍷🍷 Gracias por todo este aprendizaje, gracias Luis Carlos, Gabriela Gonzalez, Lorencita Niñosdeahora Claudia Bernal Niñosdeahora, Maria Calderon terminamos jugando todos en familia, volviendo a ser niños otra vez junto a nuestros hijos.



## Mamá logra conectar con su niña interior y disfruta el juego con sus hijos

Alma Diaz



Creando, jugando, valorando, sanando, amando, conectando y disfrutando con mis hijos y con mi niña interior; llenando mis vasijas, todo al mismo tiempo!! Gracias!! Gracias!! Gracias!





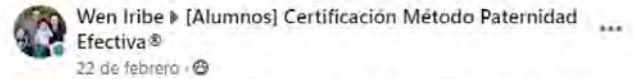
## Mamá comparte Tiempo Especial con sus hijos y crea momentos hermosos

Wen Iribe



## Mamá utiliza su sabiduría parental para entender y conectar con su hijo

Wen Iribe



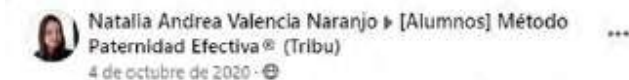
Hace unos meses me hubiera enojado y lo hubiera regañado por "desperdiciar" el papel higiénico. Hoy lo vi, me detuve antes de reaccionar y pensé: está taaan feliz! es solo un poco de papel! Está creando, imaginando, experimentando... Respiré y le pregunté qué eran para él esos globos con papel, me explicó super emocionado, lo escuché y jugamos unos minutos. Después le dije que regresaría a trabajar en mi computadora y le pedí que cuando terminara de jugar limpiara la habitación. Así lo hizo muy dispuesto. 😊 Increíble lo que sucede cuando conectas con ellos, cuando ves el mundo a través de sus ojos, cuando te das la oportunidad de enfocarte en lo que están sintiendo/viviendo y no en lo que "hicieron mal" a tus ojos de adulto. Woooooww!!

## A través de dibujos, mamá logra establecer la rutina de sus hijos pequeños

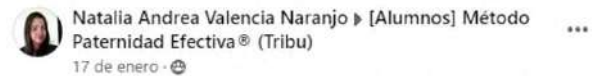
Natalia Andrea Valencia Naranjo

## Niño de 3 años interioriza parte de la Disciplina Rítmica con buenos resultados

Natalia Andrea Valencia Naranjo



Hola Tribu... Después de mucho tiempo y de varios intentos, logramos constituir y graficar la disciplina rítmica ( felicito a los que pudieron hacerlo rápido), cómo lo pueden ver, yo misma los dibujé a Lucas de 3 años y Emilio de 2 años, ellos me ayudaron en todo. Ahí vamos paso a pasito... Eso quería compartirles, un abrazo!!



Hola Tribu. Quiero compartirles esto. Tengo dos bebés: uno de 3 años y otro de 2 años, bien, cada noche según la disciplina rítmica antes de hacer el ritual para dormir, cantamos la canción " clean up song" y ordenamos todos los juguetes y todo el desorden. Gaby dice que si iniciamos desde pequeños a que ordenen ellos ya van a seguir ordenando todo, y así es, mi bebé de 3 años lleva varios días ordenando sus zapatos solo, sin que nadie se lo pida, es como un juego para él... Aquí les muestro como quedan.



## Niño de 2 años identifica los estilos de hijos que son él y su hermano

Natalia Andrea Valencia Naranjo



Natalia Andrea Valencia Naranjo ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

3 de agosto de 2019 · 🌍

Hola Tribu. Les cuento algo gracioso creo q mi bebé de 2 años está aprendiendo más q yo.. anoche le estaba haciendo su masaje de contención y le decía q lo amaba y q él podía tener seguridad en todo... Y se levanta y me dice "mamá yo soy un niño seguridad, mi hermano (10 meses) es un niño cooperación y cuál es la otra clase de niño? (No recordaba fuerza) jajajaj creo q yo estudio y él lo asimila... Jajajajaj

## Mamá conecta con su sabiduría y logra manejar el berrinche de su hijo

Gi Gitu



Gi Gitu ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

4 de febrero · 🌍

Buen día tribu! Quiero contarles que ayer tuve mi primer día para poner en práctica el mindfulness. Mi peque (4 años) se enoja porque le di un poquito de chocolate y quería más... pero le explique que mañana podía comer más porque sino le iba a doler la pancita. No le gusto lo que le dije y empezó a saltar en silencio como un canguro (inicio de berrinche siempre reacciona igual) me baje a su altura le explique de nuevo y empezó a gritar yo quiero... yo quiero.. recordé la clase de mindfulness, respire profundo... hice un corte y le hable de otra cosa para desviar el tema del conflicto y no enojarme por su berrinche... pero él seguía insistiendo con el chocolate. Me pidió upa (aclaro que no durmí siesta por lo que tmb tenía sueño) en sus berrinches nunca le hacía upa como castigo de como se estaba portando pero ayer entendí que en esos momentos necesita amor y contención. Así que le hice upa.. vino mi esposo y empezó a saltar de manera graciosa como les conté hace mi peque al comienzo de la rabietta... empezó a reírse mucho porque le causa mucha gracia como lo imita su papá... y ahí se olvidó del chocolate... y de su berrinche.

## Mamá deja salir a su niña interior, logra conectar y amar mejor

Ximena De Ovando



Ximena De Ovando Paternidad Efectiva®

3 de abril a las 22:43 · 🌍

Cuando dices a la vida que si y ves en cada experiencia un milagro, cuando te diviertes y ríes con los demás y dejas que tu niña interior saiga, se libere, dejando a un lado tus exigencias y perfeccionismos... Entonces si empiezas a conectar y a amar mejor. Gracias, gracias, gracias por tantos ajes.

## Mamá comparte Tiempo Especial con su hija y le sorprenden los resultados

Eli Ruiz



Eli Ruiz ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

29 de julio de 2020 · 🌍

Hola tribu hoy más que nunca quiero agradecerle a Dios por ponerme en el camino de la Paternidad efectiva y a mi por tomar la decisión. Les platico que ayer tuve tiempo especial con mi hija y dejé que me peinara y maquillara, después la peine a ella, en la noche se acostó muy feliz. Hoy sin pedirselo barrio la casa. Mi esposo ya la estaba regañando por hacer polvo jajaja, le dije déjala ella quiere hacerlo que lo haga. De verdad agradezco a Niños de Ahora por toda su sabiduría.

## Día 4 del Reto: mamá se compromete a estar más presente en la vida de su hijo

Gi Gitu



Gi Gitu ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

8 de febrero · 🌍

Hola tribu! Hoy hice el 4 día de 7 sin explotar... difícil pero me hizo ver muchas cosas. Y me comprometo a ser una mamá presente... el trabajo es necesario pero jamás va a estar primero que mi hijo, me comprometo a jugar con él, a dedicarle tiempo antes que las tareas domésticas... a estar comunicados y prestar atención cuando me habla... a expresarle todos los días cuanto lo amo... cuan importante es para mí su vida... sus cosas... sus momentos... sus angustias... sus logros... sus alegrías. Prometo dar TODO por él en especial mi tiempo...

## Mamá implementa Polaridades para transformar su vida

Lucia Muro



Lucia Muro Paternidad Efectiva®

15 de marzo · 🌍

Implementando actividades hacia afuera y hacia adentro. Todos poniendo nuestro granito de arena para demostrar nuestro agradecimiento hacia los doctores y enfermeras en esta pandemia: después de limpiar la casa todos juntos y de pintar. Me siento contenta por los pequeños avances. Muchas veces las cosas simples son las que dan más fruto. Gracias Celeste Sánchez Lapuente por la oportunidad de trabajar contigo y seguir aprendiendo. Soy una persona organizada que puede planificar y no una persona desorganizada. Fuera mis creencias limitantes!



## Niño de 2 años 7 meses deja el pañal al sentirse respetado en su proceso

Jeshua López



Jeshua López ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

13 de febrero · 🌍

Tribu les quiero compartir que mi bebé de 2 años 7 meses dejo su pañal por completo en menos de una semana estoy súper feliz y contenta porque respete, confie y escuche a mi bebé. Lo habíamos intentado hace un mes o dos pero después del primer día me dijo mamá aún no estoy listo 😊 y le dije está bien Amor cuando estés listo lo intentamos y este es el resultado , ya hasta se limpia solito 😊 gracias #paternidadefectiva por todos los consejos y por todo lo que nos enseñan

## Niña de 5 años reconoce que su mamá esta menos regañona

María Gabriela Nass Colmenares



María Gabriela Nass Colmenares

20 de julio de 2019 · 🌍

Wao Del 4 día sin explotar, llega en la noche mi hija de 5 que es fuerza y yo voluntad y me dice. "Mami hoy no me puse brava ni peleamos, te amo! Y luego de me abrazo y me pidio que le hiciera carino hasta que se quedo dormida .! Ha sido un dia bueno! El 1er rayito de Luz q yo necesitaba!!!

## Mamá logra nutrir sus vasijas y transforma su perspectiva de vida

Celeste Sánchez Lapuente



Celeste Sánchez Lapuente  
Método Paternidad Efectiva®

21 de marzo de 2020 · 🌍

Hola a todos!!! Hoy quiero compartir que me siento sumamente feliz y agradecida por formar parte de esta comunidad. Estoy feliz porque conocer al método paternidad efectiva ha cambiado mi vida y la perspectiva de mi misma.

Gracias por todo a cada una de las personas que han abierto su corazón para compartir desde el alma aquello que duele, que confronta, que nos hace crecer y más todo aquello que nos da alegría y esperanza.

Gracias a Luis Carlos R., y a Gabriela González por crear todo esto y compartirlo.

Con nosotros, por ser tan sensibles y empáticos, por inspirar y compartir sus propias historias.

Gracias a Isabella Pérez, Claudia Dromat Filioadeshora a Lorenzola Filioadeshora por su guía y acompañamiento.

Gracias a todas mis compañeras de camino y aprendizaje.

Por cada persona con la que he topado una mirada, una sonrisa y una o muchas palabras.

Como Milna Hichuga, Claudia Driedo Tsanasipoulos, y muchas más que. En este momento no puedo etiquetar.

Creo que este tiempo me ha servido para poder sentir y emocionarme con el.

Proceso que me invito al sanar mis vasijas (como algunas han sido terribles muy directas Claudia Patricia Campuzano Ochoa y Pat. Cere)

## Mamá llena las vasijas de sus 3 hijas y crean momentos mágicos y felices

María Gabriela Nass Colmenares



María Gabriela Nass Colmenares ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...

1 de enero de 2020 · 🌍

Feliz año nuevo tribu! Ver sonreír a plenitud a mis 3 hijas y jugando es lo mejor prueba que el curso y el amor que le tengo a mi familia esta funcionando! Llenando sus vasijas! Un ratito de felicidad y poco a poco lograremos más momentos felices. Mil gracias



## Mamá utiliza la técnica de La escalera para lograr conectar y estar presente

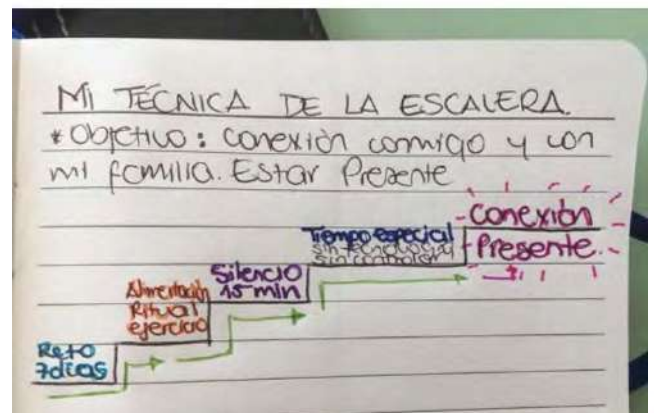
María Alexandra Parada



María Alexandra Parada

21 de marzo de 2018 · Neiva, Colombia · 🌍

Después el reto de los 7 días he seguido con el ritual y he estado reflexionando mucho, aprendiendo a soltar el control para poder recuperar el mando de mi vida y aprendiendo que todo es un proceso. Y me di cuenta de que estoy subiendo esta escalera que tracé inconscientemente pero hoy la hice consciente y la puse en un diagrama, porque como dice Luis Carlos "no puedes transformar aquello que no conoces". Aquí les comparto! Buen día para todos





## Mamá agradece que sus hijas sean sus mejores maestras

Ivon Alcocer



Ivon Alcocer está con Ivon Alcocer.  
24 de diciembre de 2019 · 🌐

...

La vida te va enseñando que cada cosa que te sucede en la vida, es lo mejor que te pueda pasar y mis hijas son mis maestras porque me enseñan mis luces y mis sombras, mientras voy redescubriéndome en ser una mamá efectiva y no perfecta, porque el amor es la única llave para seguir siempre adelante, doy gracias a Dios a la vida al universo por darme la oportunidad de seguir siempre adelante!!!

## Mamá dedica Tiempo Especial con sus hijos y vuelve su sueño realidad

Guadalupe Jimenez



Guadalupe Jimenez  
24 de julio de 2020 · 🌐

...

Un día llenos de puros "ajá"; acabando mis hijos exigiendo su tiempo especial a jugar con mis hijos, hace un año no me imaginaba esto que estoy viviendo, es un sueño hecho realidad 🥰 ahora siento que me como al mundo de un bocado 🤪 gracias a todo el equipo de niños de ahora

## Mamá comparte Tiempo Especial con su hijo preparando cupcakes

Olga Cruz



Olga Cruz está con Gabriela Gonzalez.  
6 de marzo de 2020 · 🌐

...

Hoy en tiempo especial preparamos el panqué de plátano que compartió Gaby en el kit especial de arranque del reto gratuito de límites que está actualmente llevando. Quedaron muy ricos y esponjositos. Lo hicimos en forma de cupcakes porque así quiso el peque jejejeje. Gracias por compartir la receta Gabriela González Quedaron deliciosos 😊😊



## Mamá comparte Tiempo Especial con su hija y deja fluir a su niña interior

Jimena Estevez



Jimena Estevez  
29 de octubre de 2018 · 🌐

...

El viernes tuve un encuentro de padre en la escuela Waldorf que está concurrendo mi hija de 5 años ( hace 1 mês que comenzó) y la charla fue sobre juegos y juguetes .. tan enriquecedora ( jugamos a hacer juguetes de madera y todo ) pero a mí me quedo en mi mente un muñeco sin cara toda de tela .. y el fin de semana aproveche para dejar fluir mi niña interior y armamos, costuramos y rellenamos 2 muñecas que ya aman .. fue un tiempo especial muy, muy especial. El sentido de que no tenga una expresión (boca sonriente x ejemplo) y que no sea de plástico tiene que ver con la "veracidad" de los materiales y la posibilidad del niño/a pueda dejar volar su imaginación y creatividad ( además de reconocer y aceptar las emociones que no sean "alegría" solamente) ..



## Mamá construye con su hija muebles de madera en su Tiempo Especial

Sule Casanova



Sule Casanova  
- 7 de enero · 🌐

...

Hola tribu, tiempo especial con mi hija, ella ubica las piezas y yo las voy pegando. llevo un mes posponiendolo hasta que hoy me dice mamá vamos armar y me trajo todo, por ratitos mientras se seca iremos avanzando.





## Mamá comparte los logros de su hija hemisferial derecha gracias al MPE®

Claudia Pineda Gutierrez



Claudia Pineda Gutierrez

11 de diciembre de 2018 · 🌐

Hola Tribu Les comparto logros con Mi hija hemisferial derecho de 10 años :

a) ve sus programas en ingles y hoy me confeso que gracias a Eso, su Mis la felicito por su Progreso.

Cambio: Codigo familiar. TODOS EN ESTA FAMILIA VEMOS CUALQUIER PANTALLA EN INGLES

b) se ha propuesto ser mas atenta en clase y como reto se metio a un taller de mathematics para niños.

Cambio: tecnica de la ESCALERA, El jefe y la carreta. DISENO UN SISTEMA QUE LE PERMITIERA A ELLA, A SU FORMA, PARA NO OLVIDAR TAREAS, TRATAR DE NO DISTRAERSE EN CLASE.

Gracias GABY GONZALEZ Y CARLOS



20

4 comentarios

## Relajación total en pareja con el Ritual del Potencial

Toño Zayas



Toño Zayas

Hola a todos pues anoche mientras veíamos el primer bloque del ritual logré convencer a mi esposa para hacerlo juntos y aunque la respiración fue buena no logré ver su reacción ala hora enfocarnos en la planeación

Pero con solo la respiración pudimos sentir que se relajaban los hombros

Por otro lado no sé si fue buena idea iniciar la parte de "sube tu pareja al barco" ya que cuando escuchamos el ejemplo de Sandra y su esposo se dió cuenta que su actitud era similar su enfoque estaba más en los niños y que nosotros nos hemos olvidado de atendernos Solo la tomé de las manos la abraze y le propuse que no dejemos de poner en práctica esto material aún la siento resistente al cambio y ala hora de tomar acción se que no la tengo que obligar pero estoy profundamente convencido que lo necesitamos nuestras historias familiares son disfuncionales y esa es la razón que deseo para ser papás efectivos

Y hoy en la noche después de mi trabajo cuando llegue a casa llegaré positivamente a realizar el día 2

Gracias por leerme y me parece buena día todo lo que eh escuchado en la preparación del nivel 3

## Mamá logra conectar con su niña interior y empieza a transformar su vida

Isabel Ramirez



Isabel Ramirez

Hola tribu, acabo de terminar la actividad de visualización guiada y mientras escribo esto tengo una sonrisa enorme, siento una paz y una seguridad de que ahora sí voy tener a mi niña interior en un lugar seguro, confiando en que la voy a proteger y defender de aquellos que quieran abusar de ella. Me siento muy agradecida con todo esto que estoy viviendo y con la magia que estoy creando gracias a la guía de todos los que hacen niños de ahora. 🙏🙏🙏🙏

## Esposo sube al barco a su pareja

Toño Zayas



Toño Zayas está con Gabriela Gonzalez y Diana Pico.

14 de junio de 2020 · 🌐

Buen día quiero compartir a todos y agradecer al mismo tiempo a Diana Pico por sus consejos en el diagnóstico que tuve en compañía de mi esposa el pasado viernes es la primera vez que participó en algo así y que aunque mi esposa aún está un poco indecisa se que yo quiero hacer ese cambio en mi y motivar a mi esposa también Me costó demaciado aceptar mis sombras internas y que no me definen como persona y que esa luz de cambio que Gaby y Luis Carlos han transmitido a todos sus facilitadores pueda multiplicarse Gracias

## Venciendo miedos

Susana Arguelles



Susana Arguelles

28 de febrero · 🌐

Ayer di mi primera sesión de acompañamiento, vencí mis miedos, me preparé y dí el primer paso 🙏 me siento muy agradecida porque sé que estamos juntos en este camino de aprendizaje y consciencia paternal.

## Aprenden mientras juegan

Toño Zayas



Ana Garcia Galindo ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

7 de abril a las 18:57 · 🌐

Hoy decidí cambiar un poco la forma de enseñar e hice el juego disparo a la letra, no se si sea la mejor manera de enseñar, pero se divirtió mucho y repasó las letras, que para el es algo muy aburrido. Me siento feliz

## El Reto 7 días es un proceso hermoso

Ga Bri Ela



Ga Bri Ela

Hola hoy terminé el reto seguramente siga implementando los 15 minutos, hoy también comencé con una clase de yoga!!! Fue hermoso el proceso, enriquecedor pero me contracturé toda. En este momento estoy con el cuello duro, el sábado los brazos, así que como mi cuerpo habla y yo lo escucho le sumaré algo más rítmico, baile o aerobicos. Gracias por el aporte. Gracias por todo y abrazo grande Gaby y Luis Carlos ❤️

## Niño de 7 años se queda dormido después del Masaje de Contención

Lorena Florido



Lorena Florido

23 de marzo de 2020 · 🌐

Hola tribu!!!! Aquí súper contenta!! 😊😊😊😊😊 quiero compartirles que luego de varios días muy intensos de mi hijo menor (7) hoy he logrado conectar y no solo eso...por primera vez se dejó hacer el masaje de contención COMPLETO!!! 🙌🙌🙌 y a los 5 minutos se durmió!!! Vivaaaaa.....estoy feliz!!!!

Sienore se movía muchísimo y no me dejaba terminar... como me gustaria que me permitiera hacérselo a diario!!!!...creo que le haría muy bien 😊😊 y a mi también!!



42

14 comentarios

## El Reto 7 días es un detox

Fhara Ga



Fhara Ga

Hoy terminé el reto y lo volveré a empezar sin llevar 1 registro acá pero lo haré en mi libreta. Este reto me desintoxicó 1 poco y creo que ocupo otras rondas hasta introyectar los principios básicos de salud mental en mi día a día. Muchas gracias por este reto y por la compañía. Este reto me llevo a la reflexión. Al darme cuenta, que sola no podría hacerlo. Se necesita una guía y disciplina. El compromiso de querer ver el interior y cambiar. Muchas gracias!! 🙌🙌🙌 **Felicidades** a mi y este gran paso que dado en mi vida emocional. **Felicidades** a tod@s que lo estamos logrando. Gracias

## Niño de 2 años asume que es niño seguridad

Lorena Florido



Lorena Florido

30 de junio de 2020 · 🌐

Buen día Tribu!!!!...Hoy he RETOMADO mi RETO 7 DIAS SIN EXPLOTAR. Y estoy FELIZ!!! 🙌 ya hice mi primer día!!! 🙌 LO QUE ME MOTIVA que a hacerlo ES EL RITUAL DEL POTENCIAL, lo venia realizando en bicicleta todas las mañanas antes del aislamiento y la verdad me costó mucho perder ese espacio durante el aislamiento así he decidido retomarlo. EL RITUAL ME RESULTA TERRIBLEMENTE PODEROSO!...y festejo que no tenga que ver con mi patrón reactivo...significa que aunque pueda seguir profundizandolo, lo he trabajado bien a fondo. ME FELICITO POR ELLO!!!



## La Sesión de Diagnóstico es un hermoso regalo

Tiziana Bettoli



Tiziana Bettoli

13 de enero de 2020 · 🌐

Buen dia tribu hermosa,

sábado hice mi primera sesión con [Mirna Hidrogo](#), no me queda duda alguna que aquí hay una red social increíble de puras almas bellas, cada una con su historia propia, fácil o difícil, aquí todos estamos buscando aprender lo mas que podamos en el camino, lo mas complicado es lograr disfrutarlo siempre 😊!

Mirna me llegó como un regalo, la verdad me sentí super comoda como si nos conociéramos desde años, que bello...me brindó su ser y yo pude abrirme sin ni si quiera cuestionarme...ya quiero hacer mi segunda sesión 😊 esto que elegimos es un enorme proceso para nosotras y con ella como acompañante me sento bendecida! Gracias por llegar a mi Mirna!

Animo a todas, todas estamos avanzando me quedó claro que hay que disfrutarlo y no estresarnos, para esto ya está el dia a dia de la vida 🙌

Así que saqué el stress a fuera de la puerta y luego cerré.... 😊

Un fuerte abrazo tribú

## Reafirmando el compromiso de ser mamá efectiva, no perfecta

Mary Gutierrez



Mary Gutierrez

Hermosa experiencia!!! Gracias Luis Carlos por enseñarme a conectar con mi niña interior y reafirmar mi propósito de ser una efectiva. Inicie mi reto con mucha fe y ha devuelto a mi vida una inmensa paz. Gracias Gabi, y a todo tu equipo.



## Mamá sabe que en el MPE® encontrará las respuestas que busca

Cynthia Rodriguez



Cynthia Rodriguez  
12 de junio de 2020 · 🌐

...

Es mi primera publicación y estoy realmente emocionada y contenta de empezar este programa y ser parte de esta Tribu, donde estoy segura voy a encontrar las respuestas que busco para lograr una vida familiar armoniosa y amorosa, especialmente para con mi pequeño hijo.

Hoy tuve mi sesión de diagnóstico, muchas gracias [Rosalinda Garza Evia](#), realmente me contagiaste mucha calma que es lo que siento que necesito, voy a seguir desde ya las recomendaciones que me diste. Vale mucho la pena aprovechar estas sesiones de diagnóstico 🥰

## Adaptando la Disciplina Rítmica en casa

Marcela Boschetti



Marcela Boschetti  
26 de octubre de 2020 · 🌐

...

Buenos días Tribu!!!

Así comenzó mi semana!

Tomando nota de todo lo que tengo que arreglar para adaptar " la disciplina Rítmica" 🥰 que Tannnto miedo me da por una vocesita perturbadora que me dice que no voy a poder, y como igual la voy a ignorar , sigo escribiendo sin parar,

Nutriendo la meta que quiero conseguir!

A mitad de semana mi primera sesión de diagnóstico 🥰

Que más puedo pedir? 🥰

Me siento en el aire de felicidad 🥰🥰

Día 11 del compromisoasumido# 🥰🥰

## Día 7 del Reto: realmente vi a mi niña interior

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer

Acabo de escuchar el audio del día 7, visualizarme y tomar a mi niña interior y verme, sentirme y amarme. Tengo 3 nombres Adriana, Gabriela y Patricia y me acabo de dar cuenta cuánto me fragmento que en cada etapa me llamaran de forma diferente... mi hizo sentir invisible, avergonzada e inexistente, me olvidé de mí y no supe quién soy... Ahora me veo, me amo y me completo al abrazar a mi niña interior. Me siento feliz de estar aquí, viva y aceptando la hermosa realidad que he creado. 🥰🥰  
Acepto mi brillo y el brillo natural y divino de mis hijos!!!

## Se notan los cambios a una semana de iniciar el entrenamiento

María Belén Formía



María Belén Formía

Hola tribu!! Hace una semana que comencé el entrenamiento y empecé con el reto de 7 días y quería compartir que a lo largo de la semana sentí un gran cambio en mis días, desde mi interior, principalmente entendí lo que implica sentir y estar presente en cada momento, valorarlo y agradecerlo. Noto que cambiaron muchísimo mis reacciones. Y estoy muy entusiasmada por seguir avanzando en el entrenamiento. Y ayer hice el último día del reto y me llamó la atención que siempre que escuché hablar del "niño/a interior" no terminaba de entender qué era y durante la visualización finalmente pude encontrar y sentir a mi niña interior y me generó muchísima tristeza verla a los 5 años y me conecté con muchos sentimientos que tuve a esa edad y cosas y recuerdos que tenía guardados y estaban ahí...y mientras escuchaba a Luis Carlos comencé a llorar y no entendía bien porqué y seguí llorando toda la visualización. Luego tuve un día ocupadísimo de trabajo y quedó todo ahí, pero anoche cuando me fui a dormir vinieron todos esos sentimientos y descubrimientos y no podía parar de llorar al pensar en lo que sentía esa niña de 5 años y quería consolarla...La verdad que nunca en mis 40 años había sido consciente de esos sentimientos guardados

## Sanando heridas todo cambia

Marcela Boschetti



Marcela Boschetti  
23 de octubre de 2020 · 🌐

...

Mis primeros 7 días luego del compromiso.

Sigo despertando cada vez con más fuerza y entusiasmo. Ya no me voy a boicotear , si me entristece como el pollito dar un pasito y una c...irá, pero todo lo tomo como parte de la transformación que quiero lograr.

Muchas heridas abiertas , para dejarlas ahí y no sanar?

Si cambio yo todo cambia 🥰

A seguir trabajando . La semana que viene tengo mi sesión diagnóstico por primera vez y estoy tan emocionada como cuando un niño recibe un copo de azúcar, estoy escribiendo sin parar, complemento con varios vídeos de trabajo interior, retomo el tema de vasijas. Y cuando las leo, me ayudan desde el espejo. Somos ricas y no lo sabemos.

No sé turben, sigan adelante.

Nos seguimos acompañando



## El Cómo sí para que coman mejor

Sonja Baianambrita



Sonja Baianambrita ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

2+ · 17 de mayo a las 09:45 · 🌍

Buscando el como sí, para que mi hija coma betabel/remolacha/betarraga.. Y si funciona 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷



## Tiempo Especial al aire libre

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer

2+ · 8 h · 🌍

Ayer en nuestro tiempo especial hicimos un ejercicio de ojos, al aire libre, para enfocar a la distancia. Fue breve pero les ayuda a contrarrestar el tiempo que pasan en clases en línea y el uso de pantallas.

Mi chiquito que tiene ahorita el tic en los ojitos tiene vista perfecta de lejos y hasta de noche ve detalles muy chiquitos a distancia. Lo hace poquito no mucho pero varias veces al día. Ya estamos viendo de fondo y ayer él era el que nos ponía a buscar esos detalles a distancia.



## Mamá se compromete a entrar en el mundo de sus hijos

Noelia Dorrego



Noelia Dorrego

Me comprometo a ver a mis hijos más allá de sus comportamientos, a entrar en sus mundos y conectar profundamente con ellos.

## Mamá se compromete a entrar en el mundo de sus hijos

Michel So



Michel So

17 de agosto de 2019 · 🌍

Nuestra mañana de tiempo especial... hoy mi chiquitin se acostó en mis piernas pidiendome un abrazo, empezó a platicarme cosas que le gustan y fue muy hermoso compartir ese momento tipo psicologo y cliente en su divan jajajaja pero en este caso fue tiempo especial amandonos y aprendiendo a escuchar 🤔🤔🤔 seguimos creciendo.

## Cuidando y expandiendo la conexión

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer 2+

No pude escribir en mi cuaderno a mano...😞 pero me estuve observando y noté que mi patrón está en ser permisiva para agradecerles y armonizar pero luego puedo usar chantajes, reproches, y el típico te lo dije, con otras palabras pero es eso básicamente. Doy sermones y ya no quiero hacer eso.

También noto que debo encontrar transformar el esperar tanto de mis hijos para sO lo establecer límites sanos y líneas claras sin hacerlos sentir que debemos buscar la perfección porque esa es mi peor vasija fracturada, la de la valía.

Noto también mi profundo amor por ellos, mi dedicación y la conexión que en general sí tenemos y que gozamos tanto y cuidarla y expandirla.

Ese ha sido mi segundo día del reto✓

## Mamá separada se abre a recibir consejos de la Tribu

Marianna H Dauajare



Marianna H Dauajare

19 de junio de 2020 · 🌍

Buenos días 😊 soy Mariana Hernández vivo en San Luis Potosí, tuve mi sesión diagnostico con Diana y me ayudó mucho para entender por donde tengo que empezar, me ayudo a entender que una parte fundamental del proceso es que mamá esté bien para poder darle los mejor a mis pequeños, me separe hace algunos meses y he empezado a hacer lo que me gusta, estoy comprometida con el método y muy contenta de formar parte de este equipo, cualquier consejo lo tomaré con mucho gusto, excelente día a todos !

## El principio de educar desde el amor

Isabel Garcia Mudarra



Isabel Garcia Mudarra

Después de vivir el relato en primera persona llorar desde el minuto uno lo que me ha quedado marcado en sangre es k las amo y k las necesito conmigo y me propongo ha educarlas desde el AMOR.



## Estar realmente presente como prioridad

Carmen Sanchez



Carmen Sanchez 🗣️

Sigo temblando, no puedo dejar de llorar, mi prioridad será, estar presente y conectada no distraerme, disfrutar más los juegos, inventar mil juegos ya había decidido dejar mi trabajo para estar con mi hija y lo reafirmo, el mindfulness será más fuerte que nunca, irnos a vivir fuera de casa de mis papás 🍷 hoy haremos esa casita de galleta de jengibre de navidad 🍪

## Con dos días cumplidos del reto, mamá se siente más comprometida

Geraldine Diaz.



Geraldine Diaz

Buenas noches ayer comenzamos el DIA 1, y digo comenzamos porque cuando lo hice primero llegue al día 2 y paso dos veces jaja esta vez lo hicimos nuestro equipo y de verdad que me sentí mi bien fue totalmente diferente esta vez recargue bastante más comprometida que nunca y los tiempos de la respiración me ayuda bastante y todo se hizo en familia mi esposo y nuestros hijos de 4 años y de 2 años lo estamos haciendo a nuestro ritmo...gracias 🍷

## Mamá se compromete a amar incondicionalmente a su hija

Aleyda Matamoros



Aleyda Matamoros

Me comprometo con mi Hija a "Amarte cómo eres y darte tiempo con cariño y atención, mirándote desde el corazón porque ahí naciste". Disfrutar cada momento y disfrutar el camino de ser Mamá

## Agradecimiento de iniciar el Reto 7 días sin explotar

Maria Paula Tinoco Pechtel



Maria Paula Tinoco Pechtel 🙌

Hola! Hoy inicié el reto de los 7 días sin explotar y sentí tanto agradecimiento y felicidad de querer hacer mejor las cosas que me sentí llena de energía y amor que desde ya lo empecé a aplicar con mis hijos??? 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

## Gracias a la Tribu por su guía

Elizabeth Alarcon



Elizabeth Alarcon ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

17 de mayo a las 22:49 · 🍷

Hola tribu bendiciones a todos, yo de pasito para compartirles parte de nuestro proceso en familia que lo vivimos el día de ayer domingo, puedo decirles que a mi esposo no le gusta salir o prefiere hacer otras actividades de el pero esta ocasión fue el que mas disfruté y ya programamos para este fin de semana uuuuu 🍷 🍷 🍷 🍷 algo se esta moviendo aquí. Quiero dar las gracias a esta tribu maravillosa por guiarme en este caminar, ustedes son mi respuesta a mi búsqueda de tanto tiempo, no se si les encontré o me encontraron o nos encontramos pero aquí vamos juntos a lograr esas metas, anhelos y sueños de vivir un estilo de vida diferente llena de amor, gracias, gracias gracias 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷



## A seis meses de iniciar, toda la familia ve grandes cambios

Karine Oyola



Karine Oyola

20 de septiembre de 2020 · 🍷

Buen día tribu. Un saludo a todos. Quiero compartir con ustedes que me siento muy agradecida por todo lo que hemos crecido en mi familia. Hace 6 meses inicié este camino con PE y estoy viendo logros desde los más pequeños hasta los más gigantes. Cada día hay nuevos retos, cambios y vamos aprendiendo poco a poco tanto mi nena como yo. Mi esposo lo estoy subiendo al barco con el ejemplo. Aun no le he hablado del método. Quiero que vea que funciona con el ejemplo y que se suba poco a poco como lo está haciendo. Por último quiero preguntar, tengo una nena de 3 años. En qué momento es adecuado que duerma en su propia habitación y como la puedo motivar a que lo haga sin afectar sus emociones? Ella duerme en su cama en nuestra habitación, pero queremos que ya vaya aprendiendo a dormir en su cuarto. Los leo. Gracias

## Todos los días hay que ser creativos

Yeny Aizales



Yeny Aizales  
1 h · 🌐

Todos los días hay que ser creativos, aunque a veces las ideas se acaban y nos agotamos, pero ahí vamos levantandonos cuando nos caemos, y re-inventandonos  
Mi hijo de 5 años me dijo que era el desayuno más rico de la vida (y los ingredientes no son mucho de su agrado)  
Un abrazo....



## Tiempo Especial con acuarelas

Kelly Gularte



Kelly Gularte ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
4 de agosto de 2019 · 🌐

Hola Tribu!! Acá les dejo unas ideas para realizar actividades dentro en casa ya que acá en Guatemala está lloviendo mucho, les encanta pintar así que les puse las acuarelas y temperas y a pintar se ha dicho!! Polaridad interior rutina rítmica 😊😊



## Hijos reciben bien los límites en casa

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer  
2+ · 1 h · 🌐

Las colgué en un pasillo que les queda de vista muy a la mano pero que no invade su espacio personal, me encanta!! Creo que para nada se han sentido presionados y al contrario les gustó la idea y entendieron muy bien como eso les aporta claridad y libertad. Poner límites no es agradable para nadie y menos para unos preadolescentes, pero los veo cómodos y cuidé lo más posible hacerlo con amor y respeto a ellos, no perfecta pero sí efectiva, así me sentí pues me tardé, titubeé, me dió la típica inseguridad que me da todo ... Pero dimos el paso y se siente mucha más armonía. 😊😊😊



## Consejos para el Ritual del Potencial

Stephany Espinal



Stephany Espinal se 🧡 siente muy bien.  
10 de junio de 2020 · 🌐

¡Buenos días equipo! Aquí Mamá Equipo hablando 😊. Estaba haciendo el reto de los 7 días sin explotar y descubrí algo que les quiero compartir; cuando hago las respiraciones y las combinó con una marcha muy fuerte es mucho más efectivo 😊 estoy activada. También a veces es difícil concentrarse sólo en la respiración Por qué uno tiene tanto que pensar Pero una buena técnica es imaginar que estás aspirando todo lo bueno y la energía del día y Está sacando todo lo malo de tu cuerpo y de tu mente 😊 te mantiene enfocada. ¡¡ANIMO!! 🧡🍀



## Gracias al MPE® se acabaron las peleas y berrinches

Cecilia Mercedes



Cecilia Mercedes ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

18 de octubre de 2020 · 🌐

Hola querida tribu. Vuelve a escribir despues de un tiempo alejada no mucho en realidad. Bueno les quiero contar , como voy dando pasito de pollitos pero muy firmes y decidida. Es tiempo de empatía verso mi esposo, mi adolescente, esta semana no ha hecho berrinche, no me en gancho tanto y cuando lo hago doy un paso atrás y digo no ya la estas enbarrando aver comienza de nuevo y así voy aprendiendo . Hoy debo dar gracias al método que después de muchooooo tiempo de enojos , gritos ,insultos berrinches y todo lo que pueden imaginar metanlo , emos pasado un domingo en familia de alegría risas bromas bien aseptadas fue algo maravilloso, y todo el día estuve en posición de empatía con mis hijos y mi esposo sin juicios para ninguno de ellos ,viendo mis errores y no los de ellos , justificandome sin reproche a mi persona y repitiendo me tu no sabias como hacer la madre porque nadien antes te había dicho que es ser una madre efectiva y no perfecta como yo quería ser . Feliz feliz dar gracias por este maravilloso día ,muy agradecida por este gran camino que la vida me regaló 🥰 no se que pasara mañana pero hoy fue estupendo ❤️

## El reto que tenemos de educar sin aplastar

Pedro Rafael López



Pedro Rafael López ▸

13 de febrero de 2019 · 🌐

Ayer reforcé y quería compartir : El gran reto tenemos con nuestros hijos, educarlos sin aplastar su creatividad y uso de su hemisferio derecho del cerebro, así como para que no se traicionen a si mismos y sean seres libres y respetuosos. Y por otro lado que fácil es caer en nuestros patrones y respuestas automatizadas, y buscar resolver nuestras propias cuestiones en ellos. Conocimiento, autoconocimiento, silencio, acción,.....!!!

## Mis resultados después de 21 días del Ritual del Potencial

Maria Alexandra Parada



Maria Alexandra Parada

4 de noviembre de 2019 · 🌐

Hoy completo 21 días haciendo el Ritual 🥰🥰🥰... Resultados: más consciencia, más compasión, más paciencia, más sonrisas, más autocuidado, más salud, más motivación, más energía... menos quejas, menos victimización, menos pólvora, menos irritabilidad, menos cansancio... 🙌 vale la pena, y sumado a unos minutos de silencio, es la receta para el éxito!

## El pizarrón de las Líneas Claras

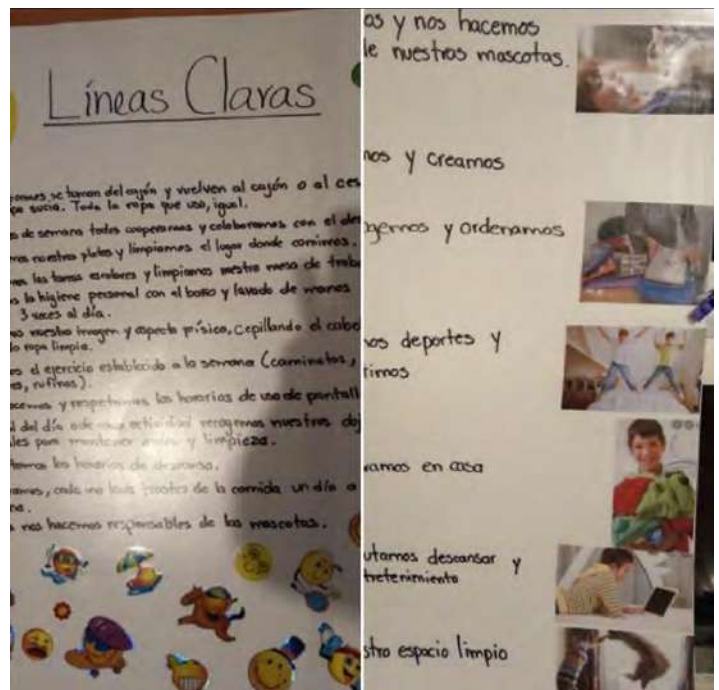
Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer

2+ · 9 h · 🌐

Hola tribu, les comparto cómo quedaron nuestras líneas claras!! También reafirmamos las actividades que nos dan polaridad, ritmo y disciplina. Mis hijos participaron en decorar, poner sus imágenes favoritas y proponer algunas actividades. E increíblemente la idea de hacer un pizarrón (aunque hicimos cartel) fue de mi esposo, no termina de subirse al barco pero le tomé la palabra de volada con esto que se me hizo un paso muy valioso 🥰🥰 Ya las teníamos establecidas pero ahora en lugar de dar la indicación todo el tiempo yo espero que vayan motivando cada vez más a mis hijos solitos. Por ejemplo hoy estaban jugando en la casa y mientras, yo me metí a dormir un ratito pero no podía por estar pendiente de que corrieran por todo el depto. Y después que jugaron un buen rato, escucho "ya vamos a hacer la tarea va? Ok sí vamos" y al ratito que me levanté ambos sentados en su mesa de trabajo bien hermosos!!! La idea es ir soltando el control sobre ellos y dándoles autonomía. ❤️🥰



## En la Sesión Diagnóstico realmente entienden por lo que estás pasando

Vicky Burgos Mariot



Vicky Burgos Mariot

Hola, hoy tuvimos sesion con Berenice Acosta y que momento mas agradable. Poder conversar con alguien que entiende por lo que estas pasando no tiene precio. Nuestro reto es poder mejorar la comunicacion con nuestro niño de 4 años y en el camino sanar nuestra relacion como familia.



## Los beneficios de aplicar las Polaridades

Kelly Gularte



Kelly Gularte

31 de julio de 2019 · 🌐

...

Hola a todos!! Estoy contenta ya que he visto los resultados del método poco a poco y con esfuerzo, he implementado los tiempos de polaridad de adentro y afuera y son lo máximo ya no tengo peleas por qué entró en el momento justo para hacer otras actividades y funciona!!!! Tenemos las clases de Karate que hacen que haya disciplina y que hagan un deporte al principio el de 9 años no quería y es seguridad no le gusta hacer muchos ejercicios pero no creen ganó su primera competencia y es feliz le encanta y hace ejercicio!!! Los tiempos juntos o solos arman sus legos que les facinan y trato de hacer tiempo para poder estar con ellos los 15 min que pusimos de tiempo especial y es genial por qué conecto mucho y tengo un nene fuerza de 7 años que es algo difícil pero ese tiempo le ha caído super y ahora me hace caso y me ayuda en casa!! Animo a todos los cambios empiezan por ti y darle amor y tiempo a los peques para que veas resultados estoy feliz!! Gracias Gabby y Luis Carlos por este método!!

## Tiempo Especial, ¡adiós pantallas!

Kelly Gularte



Kelly Gularte ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

22 de octubre de 2019 · 🌐

...

Cero tv, juegos electrónicos y celular!!! Creí que no podrían aguantar y siguen y siguen!!! Super feliz!! Arman de todo y fortalecen su imaginación!! Amo los legos les comparto saludos a todos!



## Enormes logros con el MPE® y la metodología Montessori

Chini Valeria Gonzalez



Chini Valeria Gonzalez

Ayer a las 14:26 · 🌐

...

Hola Tribu, quiero compartir con ustedes algo muy lindo que pasó hoy.  
Me llamaron de la escuela de mi hijo, pidiendo una entrevista. Mi hijo, de 6 años, ha pasado por experiencias muy difíciles en el colegio. A los 4 años comenzó en un colegio tradicional, y fue un desastre, iba excelente en lo académico, pero no lograba 'comportarse'. se movía, conversaba, jugaba en clases y más de alguna vez le pegó a uno de sus compañeritos, le costaba mucho hacer amigos, no sabía como manejar sus emociones, explotaba horrible.  
Este año, luego de haber estado un tiempo estudiando el método, trabajando con mi Facilitadora, y practicando. He logrado hacer muchos cambios en casa, y se han notado muchísimo en él.  
Hoy, va a una escuela Montessori, y cuando me llamaron no pude evitar sentir culpa y miedo de ir, ya sabía que mi hijo algo malo ha de haber hecho. Pero, la Guía me dice, que es un niño maravillo, que sus compañeros lo quieren mucho, que en lo académico sobresale y disfruta haciendo sus actividades y siempre quiere saber más. Que no ha tenido ninguna explosión, que maneja y reconoce muy bien sus emociones y las expresa perfectamente, dialoga cada vez que tiene un problema, y hasta disfruta de la práctica de yoga y meditación (cosa que odiaba antes). Es un super líder y protector de los niños más pequeños.

Nunca dudé que el Método de Paternidad Efectiva me iba a ayudar, pero nunca cruzó por mi mente que la diferencia iba a ser tan grande. Han sido muchas las vasijas que hemos ido sanando, queda mucho por hacer, pero no podía no compartir estos pequeños y enormes logros que me llenan de orgullo y agradecimiento.  
Espero, de corazón, que todos logren ver resultados tan maravillosos. Gracias, Gracias, Gracias.

## Con besos y abrazos de su hijo, mamá recupera la paciencia

Flor Ely



Flor Ely ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

2 de septiembre de 2019 · 🌐

...

Acabo de terminar el módulo 3 y he aprendido mucho así como he visto pequeños grandes cambios en mi bebé y en mí (claro más cambios en el que en mi jajaja) a veces yo soy la que retrocedo y pierdo mi paciencia; pobre de mi hijo pero respiro profundo veo su carita bella que. Me llena de besos y que me abraza cuando ve que algo sale más e intenta modificar lo malo. Estoy aprendiendo mucho de él y este curso me está ayudando mucho voy lenta porque repito los módulos para volver a escucharlos y mejorar. Voy por más



## En la Sesión Diagnóstico reciben maravillosos consejos

Leo Aliaga



Leo Aliaga ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

6 de julio de 2020 · 🌍

Hola a Tod@s de nuevo!!! Comentarles que también tuvimos nuestra Charla Diagnóstica con la Coach Mariella Caffarena de Perú, y elegirla a ella junto a mi esposa Claudia, fue como un tincazo que era la indicada para tratar nuestra problemática y realmente no nos equivocamos... Mariella 100 puntos con tus consejos y ejemplos, muchas gracias por la ayuda... seguimos avanzando juntos con Paternidad Efectiva... Abrazo para Tod@s!!!

## Niña de 10 años logra dormirse sola en su cama

Stephany Espinal



Stephany Espinal ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

4 de julio de 2020 · 🌍

Tribu 😊, hoy mi corazón se llenó de emoción, Niños de Ahora es realmente increíble. Les comparto, va para todos como Tribu y los que dudamos a veces aún del método; yo entré aquí porque mi hija cooperación de 10 años no podía quedarse durmiendo sola y en general no podía estar sola desde pequeña, decía que sentía miedo de que algo malo le pasara.

Yo tuve los primeros 6 meses de mi embarazo muy difícil. Fueron meses de mucho estrés, casi no dormía. El parto fue normal... Como explican en la parte del masaje de contención, esto puede dejar marcas en nuestros hijos. Estaba desesperada de dejar una marca tan grave en mi hija como para no poder estar sola o dormir sola nunca. Probé un método, de otros psicólogos, para que pudiera dormir sola. Debía ser firme y dejarla, prometiendo ir a verla en la noche y así poco a poco... terminó confesándome que cada madrugada se ponía a llorar porque yo no estaba y que sentía que un ladrón entraría a matarla!!; 😭😭. Me partió el corazón, aborté la misión 😞.

Decidí lanzarme y obtener el método. Mi facilitadora SISSI OROZCO, me asesoró en crear una rutina nocturna, incluyendo el masaje de contención, un cuento para dormir en donde reforzara los beneficios de dormir solo y una meditación para dormir (me recomendó una aplicación con meditación para niños). Así fue, la deje de presionar, la deje abrazarme todas las noches. Aún tenía miedo de que no pasara. Sissi dijo que podía tomar tiempo 😞. Mi esposo escéptico 😞 en fin. Pero mi hija feliz porque la rutina le encantaba y podía dormir conmigo.. y yo solo continué. 😊

Hoy mi hija me dijo

- "ya quiero dormir en mi cama"

yo le dije (instintivamente) -"no creo"

Ella me dijo: -"sí, quiero tener todos los beneficios del gatito que duerme solo" (los cuentos de dormir)

😊 llenamos el techo de luces navideñas como en el cuento 😊 estoy tan feliz. Chicos esto funciona, sigan constantes!!!!. Gracias Niños de ahora, Gracias Sissi, Gaby, Luis Carlos y todo el equipo. Y a Marcela Exco, Marce un día nos conoceremos 😊😊😊😊 sigan, funciona! Que alegría 😊. Si tienen preguntas, si quieren saber detalles, si necesitan ayuda adelante, aquí estamos Tribu 🙌 será un placer 😊❤️❤️❤️

## Nuestro Código Familiar

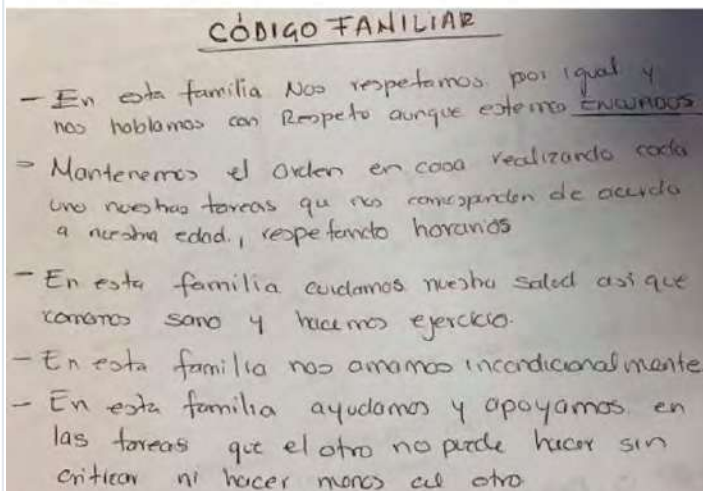
Flor Ely



Flor Ely ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

11 de octubre de 2019 · 🌍

Por fin termine el capítulo de CÓDIGO FAMILIAR he aquí mi código



## Tiempo Especial en el patio

Flor Ely



Flor Ely

3 de agosto de 2019 · 🌍

Hola quiero compartir algo muy bueno, hoy en el patio delantero hicimos un arenero y estuvimos mi hijo de 2a6m como una hora y cuando le dije que nos metiéramos a bañar iba a empezar hacer berrinche pero antes de que empezara le dije que le ganáramos a la abuela el baño. Hicimos competencias y así de la nada el ya estaba adentro con chancas y bata de baño sin llorar. Fue algo muy bonito haber pasado tiempo con el y que las cosas vayan fluyendo bien

## En la Sesión Diagnóstico reciben maravillosos consejos

Shyakira Lee Nieves



Shyakira Lee Nieves 🙌

Me gusto mucho. Me parece un buen ejercicio, muy conveniente y eficiente 🙌 Me deja con una gran sensación de seguridad, me siento mas motivada y positiva 🙌

Me encanta con el amor que nos enseñan, se nota la pasión por lo que hacen y eso es admirable. Gracias 🙌





## Hijas reciben con abrazo a mamá al volver del trabajo

Moka Asada



Moka Asada

20 de noviembre de 2019 · 🌟

...

Buenos días a todos, creo que es la primera o 2da vez que escribo para compartir algo bueno, ayer llegue de trabajar y casi siempre me siguen contactando de trabajo por whats app, resulta que llegué y mis hijos corrieron a abrazarme, mi hija de 7 años para no hacer el cuento largo estuvo muy acendosa en todo y aunque en algunas cosas no quería obedecer lo terminó haciendo sin tanto esfuerzo, pero resulta que tuvimos tiempo especial y me hablaban y hablaban, ella me dijo mamá si tu sigues tomando tu teléfono lo justo es que yo tenga mi tablet, eso me hizo reaccionar y poner mi teléfono en silencio para no distraerme mas 😊

## Mujer comparte testimonio de cómo dejó atrás su Patrón Reactivo

Monica Gutierrez



Monica Gutierrez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

14 de octubre de 2020 · 🌟

...

Hola tribu.. quiero dejar un testimonio de como si se cambia el patrón reactivo.. empecé con los ejercicios de 21 días no termine admito pero fue el primer paso, luego 7 días sin explotar fue llegando a mi con facilidad gozo y gloria mientras avanzaba disminuía mi patrón reactivo ( seguía reaccionando). Por tal razón decidí hace 1 año tomar la decisión de dejar el ciclo de rezo peco y empató ya no más... Hice una sesiones con una psicóloga y couch a medida de mis ingresos... Y ahora estoy desde junio en la tribu y haciendo el curso junto a mi pareja... Decidí abandonarme en Dios renuncie a mi trabajo en abril plena pandemia. Ahora Dios abrió las puertas laborales a lo que se ajusta a mis prioridades Y porque? Vi mis prioridades Dios yo pareja hijos sociedad.. deje la frase " es que" y culpar a los demás. Agradezco a Dios y a la vida uno decide aceptar cambios y recuerdo la frase de Gaby el límite llega hasta la libertad del otro.. eso también aplica en cada situación de la vida de adulto.. el que está aquí es porque decidió invertir libremente en las condiciones ofrecidas... Personalmente mi facilitador de diagnóstico ha sido apoyo en este tiempo en 2 oportunidades. Tal vez esa es la solución para sentirse más acompañado y no tener miedo porque la vida es de subidas y bajadas es de renacer como el ave fénix... Animo a los papitos que le ha costado mucho el proceso les envío mil bendiciones para su proceso personal y familiar. Moni y [Diego Alberto Fajardo Ramos](#).

## Mamá se compromete a conectar en todo momento con sus hijos

Viridiana Ruiz García



Viridiana Ruiz García

Me comprometo a conectarme más con mis hijos en todo momento, cuidar y respetar sus emociones, ser empatica con ellos, darles todo mi amor y mi comprensión, cuidar sus corazones, sus emociones. Los amo tanto. Sin ellos yo no podría vivir.

## Mamá se compromete a conectar de manera efectiva con su hijo

Shara Alarcón Nina



Shara Alarcón Nina

Realmente fue muy fuerte de sólo imaginarlo, no sé qué haría si algo así pasara, gracias a Dios no es la realidad y por lo cual tengo la oportunidad de cambiar, mi compromiso es conectar de manera correcta con mi hijo permitir y hacer que él sienta mi compañía, guiarlo, hacer que desahogue su energía positiva ó negativa, hacer que día a día sea positivo para ambos, a no controlarlo sólo guiarlo con todo mi amor.

## Mujer agradece ser parte del cambio

Monica Gutierrez



Monica Gutierrez

Agradezco haberme despertado en casa en una cama calentita, al lado de mi esposo y con el deseo de ir a trabajar y realizar mi rol profesional como enfermera en consulta externa.. seguir formando y construyendo las RIAS en mi IPS y ser parte del proceso de atención para la población colombiana en un %. Y darme cuenta de cómo si puedo ser parte del cambio

## La Sesión Diagnóstico te ayuda a sacar el máximo provecho del MPE®

Dulce

¡Hola gente bonita! Les comparto que hoy realicé mi Sesión Diagnóstico y estubo ¡genial! Fue una sesión muy enriquecedora para sacar el mayor provecho al Entrenamiento. Gracias Nubia Ramos, por tus palabras, tu guía y tu energía. Abrazo fuerte 😊



## Nos redescubrimos a través del MPE®

Diana Del Mar Gomez



Diana Del Mar Gomez  
6 de mayo de 2020 · 🌍

...

Hola querida Tribu, ya son casi dos meses de estar con él Método PE y le doy gracias a Dios por permitirme vivir esta experiencia de la mano de Gabi, Luis Carlos y el resto del equipo que con profesionalismo y amor entregan lo mejor de sí, para que día día nos redescubramos y podamos ser más efectivos en cada uno de nuestros campos de acción. En nuestro hogar hemos podido experimentar aunque pocos, logros muy significativos, con nuestro hijo, con mi esposo y ante todo con mi niña interior, lo que hace que aunque existan momentos difíciles y de equivocación no desistamos, sino que por el contrario nos impulse a dar un nuevo paso. Dios los Bendiga.



1 comentario

## Gracias a los papás realmente involucrados en la crianza

Emily C. Daumas



Emily C. Daumas ▶ TRIBU Paternidad Efectiva  
2 de diciembre de 2020 · 🌍

...

Un abrazo a todos los papás que se involucran y por las mamás que dejan que se involucren en la crianza de los hijos.

Gracias por el esfuerzo que haces por trabajar, por proteger y por cuidar. Es importante que sepas que el hecho de que no te de miedo equivocarte, forma infancias felices y familias sólidas.

## La explosión de energía con el Ritual del Potencial

Marisela Monzon Ramos



Marisela Monzon Ramos  
En el Día 1, el ritual del potencial me pareció muy bueno, generalmente así no haya descansado bien la noche anterior, siempre estoy con mucha energía por las mañanas, pero luego que almuerzo, me invade el cansancio y menos logro jugar con mis pequeños, así que sienten mi cansancio. Pero ahora con este ritual permanecí más activa durante la tarde y logré hacer mejor mis actividades con ellos 🥰

## Es increíble el enfoque que da el Ritual del Potencial

Magui Lugo



Magui Lugo

Día 2. Ayer no logre completar todas mis Intenciones, por lo cual esta mañana trate de hacer mis intenciones mas realistas para no sentirme frustrada por no lograrlas. Empece mas enfocada esta mañana despues de hacer el Ritual de Potencial...muy motivada y entusiasmada 😊

## Acompaña a su hijo de 22 meses a desarrollar su lenguaje y suelta el control

Monica Gutierrez



Monica Gutierrez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

16 de septiembre de 2020 · 🌍

...

Hola grupo... Agradecida por un día más y la llegada de mi hijo de 28 meses a casa luego de una semana con sus abuelos paternos.. quienes son un gran apoyo en el camino de la paternidad efectiva y crianza de mis hijos... Hoy continua el reto de acompañar a Juanfe de desarrollar su lenguaje... En ocasiones me desespero y lo motivo controlando que haga y hable como yo y cuando yo quiero... Suelto el control de ello porque el necesita una mamá que lo acompañe y motive y no que lo obligue una madre presente... Gracias por leerme

## Hijo agradece todo de corazón a mamá en una carta

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

2+ · 1 h · 🌍

...

Hoy mi pequeñito que acaba de cumplir 10 años el 7 de mayo, me escribió esta carta que me llenó de alegría el corazón! Estos son los detalles que me hacen sentir que no me equivoco al tratar de darle una educación consciente y con todo mi amor! Les comparto lo que me dice porque en el papel no se ve muy bien...

"Mamá, tú siempre estás conmigo, en las buenas y en las malas me cuidas. Tu amor me ha vuelto más fuerte, tu amor me ha dado confianza y hoy 10 de mayo quiero agradecerte por todo eso." ❤️

Me encantó!!! Le dije puedo abrazarte y me dijo sí ahora mismo!!! Pero antes nos quedamos viendo y ambos teníamos los ojos brillosos de emoción (mirarnos sin decir nada es común entre mis hijos y yo) y se me lanzó a los brazos y caímos a suelo a reírnos como locos 🥰🥰

😊

El mayor vio la carta después y dijo que me haría una también y pues la estoy esperando 😊😊😊

## El Ritual del Potencial Ilena de energía

Marisela Monzon Ramos



Marisela Monzon Ramos

Les cuento que me estoy poniendo al día en esta parte de las unidades (que recién descubrí) para ir más ordenada en el reto. En el Día 2 realicé una vez más el ritual del potencial, el cual me ha sido de mucha ayuda porque realmente me siento con más energía. Además apliqué lo del mindfulness y me fue bastante bien. Fue fin de semana, así que sentí menos presión creo porque en la semana siempre la rutina, las clases virtuales, el trabajo y todo me carga más. Bueno en general, he realizado las pausas antes de actuar como de costumbre y me ha permitido no explotar, creo que la respiración profunda ayuda muchísimo, yo siempre pensaba que no, pero claro si trataba de respirar durante mi explosión y pues ahí creo que a nadie le funciona jaja. Mi pequeño de 6 años terminó el día diciendo que ha sido un día bonito, no sabe porqué dice, pero que fue bonito, me ha sentido muy orgullosa de mí 🥰.

## Mamá nos muestra su tablero de pensamientos empoderantes

Tatiana Ruiz



Tatiana Ruiz  
Paternidad Efectiva®  
11 h · 🌍

Hice un tablero al lado de mi zona de trabajo para recordar y escribir pensamientos empoderantes. Entrenando también mi mente, para sanar la vasija de la valía. 🌱



## Mamá explica por qué no da nalgadas

Eli Lo



Eli Lo  
12 de septiembre de 2019 · 🌍

Buen día tribu!. Les quiero compartir un avance. Ayer por la noche mi niña de 4 años acomodo su uniforme y acomodo su cama. Le conté un cuento y se durmió. A las 8:30 pm ya estaba dormida

Mi niña de 2 años. Le cuesta un poco mas para dormirse, así que le hice su masaje de contención diciéndole palabras de amor (te quiero mucho. Bienvenida a este mundo, tu papi y yo te amamos, eres mi pedacito de cielo) ella solo me decía con la cabeza que si y se quedo dormida.

El día que vino mi cuñada que tiene a sus hijos de la misma edad que las mías, me pregunto y tu no les das nalgadas? A lo que le dije que no tenia la necesidad si con anterioridad les explicaba las cosas

## Mamá reconoce que es nuestro deber guiar efectivamente a nuestros hijos

Neyla Nieves



Neyla Nieves

Nuestra prioridad, es guiar a nuestros hijos para que descubran sus talentos, para que descubran sus pasiones, para que aprendan a tomar decisiones asertivas, y puedan construirse así mismos caminos de vida que les permitan alcanzar la primera meta por la que debe luchar todo ser humano...SER FELIZ!!!!!!!!!!

## Mamá conecta con su hija de 3 años con el Masaje de Contención

Elena Tuz



Elena Tuz ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

4 de septiembre de 2020 · 🌍

Algo lindo me pasa cuando hago el masaje de contención a una de mis hijas, tiene tres años. Al final le digo que es bienvenida, especial, importante y que la amo y ella con una vocecita tierna me dice: mami eres bienvenida, eres especial, te amo 🥰

## Mamá se compromete a crear más momentos con sus hijos

Silvia Benalcazar



Silvia Benalcazar

Gracias por este ejercicio, realmente me llegó al alma, me comprometo a compartir más momentos con mis hijos y que pueda conectar con ellos, escucharlos y comprenderlos, simplemente porque los amo.



## Mamá se compromete a explicar el por qué de las cosas

Luz Arias



Luz Arias

Me comprometo a pensar mucho más cuando voy a hablar con mis hijas y explicarles el por qué hay que hacer ciertas cosas y no gritarles en el instante en que no hacen lo que les pido

Me comprometo a darle opciones a mi hija de 4 y buscar otros caminos cuando llora se enoja y hace berrinches

Me comprometo a decirle a mi hija de 7 que estoy orgullosa de todo lo que ha logrado

## Mamá reconoce que está en el lugar correcto

Emma Quiroz Mero



Emma Quiroz Mero

Hola realmente estoy convencida que estoy en el lugar correcto, tengo tanto que decir que no se por donde empezar. lo primero como dice el reto de los siete días sin explotar, pues sera el ritual de potencial, y agradecer ser asertiva por el día a día vivido y también por lo que viví. soy feliz de tener la familia pequeña que tengo y sí porque no decirlo de ser la persona quién soy ... tuve mi sección de diagnostico con Nubia y si así se presentan cada uno de los integrantes de mi tribu, pues sé que vendrán muchos más seres impresionantes y motivadores. Gracias por saber tener esa escucha activa para quienes buscamos ser padres o personas efectiva en nuestro hogar, en el trabajo o en el punto donde lo necesiten solo con activarnos positivamente.

## Gracias a las técnicas del MPE®

Carol Gimenez



Carol Gimenez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

20 de marzo de 2020 · 🌟

Quiero compartir con ustedes que ayer fue un día muy especial. Fue como nacer a una nueva forma de relación con mi hijo de 6 años. Estaba muy molesto porque tenía que hacer su tarea, entonces le dije: cuando termines tu tarea entonces jugaremos al rompecabezas. Al terminar la tarea, empezamos con el juguete y se enoja mas aun, empezó a llorar a tirar todo porque no podía armarlo, y se fue al baño a llorar. Lo deje un ratito y me fui junto a el. Lo mire y PUM! una conexión que nunca antes había sentido con el, le abrí los brazos y le dije: Aquí estoy, si quieres llorar. Y se puso a llorar en mis brazos. Y hasta llore un poco con el. Me dolió tanto escuchar que el se sentía inútil, que no servía para nada, bla, bla, bla...me tuve que contener para no refutarle nada mientras el se descargaba. Luego me toco hablar. Le dije que yo le ayudaría en lo que el necesite. Le bese, abraze, le dije que lo amaba con toda el alma y se calmo.... les prometo, que se fue a cenar, y después solito armo todos los rompecabezas....

Admito que tenía mis reservas sobre las técnicas... pero lo de ayer fue maravilloso... no tengo palabras para agradecer lo que viví con mi hijo gracias a lo que estoy aprendiendo.....

## Hija de 12 años nota los cambios en su mamá

Lilia Molina Molina



Lilia Molina Molina

Buenos días! Yo tuve mi sesión con Eva Coria, y fue muy agradable. Les comparto que ya concluí el reto de los 7 días y el de 21 son una gran bendición, mi niña de 12 años esta viendo el cambio, y con las observaciones y sugerencias de Eva Coria Podre tomar el curso de paternidad más enfocada en lo que requiero. Bendiciones a Gaby, familia y equipo de trabajo.

## Criando desde el corazón

Cecilia Koosau



Cecilia Koosau

Yo estoy en el Día 7 del Reto. Acabo de levantarme y hacer el Ritual del Potencial y solo quería compartir que al final de hacerlo siento mi cara más caliente y como entumecida? Me siento bien 😊 y también siento la energía en la cara? No sé cómo agregar un post separado y nuevo en este grupo del Reto, disculpa escribo bajo el tuyo. Feliz semana!

## Mamá nota el agradecimiento de su hija

Uschi Angeles



Uschi Angeles ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

1 de abril de 2020 · 🌐

Saben que es lindo que hoy en la noche mi hija (de 4 años) antes de dormir empiece a agradecer por tener peluches, por tener amigas, por tener una cama, por poder contar las estrellas (son viniles lumiscenses que le hice y se los pegué en el techo de paso le enseño a contar), por el arroz con leche que comió hoy, por la comida 🍕❤️🍕 en me llenó el corazón!!! Y lo mejor es que su rutina casi no se ha perdido 🙌 gracias #paternidadefectiva

## Familia comparte su Código Familiar tras meses de trabajo

Leslie Paola Anguiano



Leslie Paola Anguiano ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

22 de julio de 2020 · 🌐

Hola buen día. Pocas veces publicamos pero esta vez les compartimos el resultado de meses de trabajo de mi esposo [Oswaldo Hernandez](#) y mío, por supuesto de mis niños. Nosotros optamos por poner imágenes porque nuestra niña (3 años) no sabe leer pero de esta manera tanto ella como su hermano (6 años) tienen más claro cada enunciado. Saludos !!

## Mamá se compromete a ver a sus hijos con el alma

Ortega Gabrifer



Ortega Gabrifer 🗨️

Me comprometo a ver a mis hijos con enormes ojos del alma, a tomar conciencia, a nutrinos, a amarlos locamente en el presente, a nutrir de amor cada vasija y cada tema.

Me comprometo a vivir feliz y agradecida!!!

Me comprometo a conseguir mis más grandes sueños!!!



## Mamá se compromete a priorizar lo que realmente importa

Leslie Paola Anguiano



Leslie Paola Anguiano

Me comprometo a escuchar más a mis niños a jugar a volver importante para mí lo que es importante para ellos, a ya no decir tantos "no" a abrazarlos más y prepararme para ser mejor persona, esposa y mamá

## Hijo adolescente pide el Masaje de Contención

Karen Gómez



Karen Gómez

Hermoso❤️, a mí me también me pasa algo mágico, mi hijo adolescente al que no le gusta ningún tipo de contacto y es poco afectivo me pide el masaje todas las noches....es algo milagroso, mi oportunidad mas valiosa de tener contacto con él 🙌

## Familia "abre los ojos" en la Sesión Diagnóstico

Adri Escobedo



Adri Escobedo

26 de noviembre de 2020 · 🌐

Gracias a [Nubia Lucia Ramos Torres](#) por la sesión inicial de diagnóstico el día de ayer! Nos ayudó muchísimo para abrir los ojos y conocer también los módulos que nos pueden apoyar más en el camino de ser y hacer una paternidad efectiva! En verdad gracias por tan hermosa sesión!





## #Acción Efectiva: Mi sabiduría en mi familia

Gloria Milena Arias Nuñez

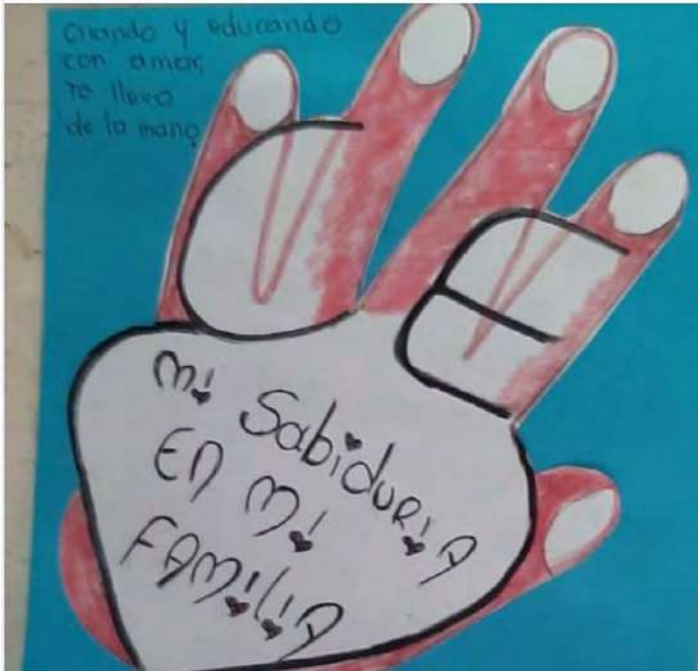


Gloria Milena Arias Nuñez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

2 d · 🌐

...

Mi libro 📖



## Mamá perdona a través del Ritual del Potencial

Sotelo Claudia



Sotelo Claudia ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

15 de junio de 2020 · 🌐

...

Hola buenos días a todos, les quiero compartir algo hermoso que me sucedió durante el ritual de la abundancia, nose porque razón cambie la secuencia, al final deje la parte de dar gracias y después de esto, sentí una necesidad enorme de perdonar, comencé a recordar mi vida y fui perdonando, lloré, pero me sentí liberada, tranquila, en paz y me cargue de más energía, estoy feliz 😊😊

## Criando y educando desde el corazón

Gloria Milena Arias Nuñez



Gloria Milena Arias Nuñez ▶ TRIBU Paternidad Efectiva

8 de marzo a las 14:05 · 🌐

...

# Criando y educando a nuestros hijos conectando con nuestros corazón.



## Mamá se compromete a dar lo mejor para guiar a sus hijos en cada etapa

Laura Vargas



Laura Vargas

Me comprometo a dar lo mejor de mí para guiar a mis hijos en cada una de las etapas de su vida, tendiendo como prioridad cada día que sepan que los amo. Me comprometo a ser la ayuda idónea que necesita Mi esposo y tratar de conectar más con él sin criticarlo a cada instante. Me comprometo a llenar los vasijas para crecer y no depender de nadie para que estén llenas.

## Mamá se compromete a estar presente desde el corazón

Ede Ponce



Ede Ponce

Me comprometo a estar presente desde el corazón y no la mente para guiarte, escuchándote y dándote el espacio para tu crecimiento con amor. Me comprometo a vivir nuestra propia historia, reconociendo en ti mi espejo, para trabajar mis memorias y heridas del pasado y no proyectar mis respuestas en ti. Me comprometo a darte las herramientas para tu crecimiento y libertad desde el amor y no el control.

## Mamá se compromete a dar lo mejor de sí misma

Daniela Prieto



Daniela Prieto

Wow que fuerte experiencial! Me comprometo a dar lo mejor de mi para conectar con mis hijas y que sea mi prioridad darles amor sin importar nada. Que sientan mi amor siempre. Me comprometo a trabajar duro para evitar explotar con ellas!

## Mamá se compromete a no lastimar a tu hijo

Maryely Pamplona Guarín



Maryely Pamplona Guarín

Yo me comprometo a estar mas presente en la vida de mi hijo, a demostrar a cada instante cuanto lo Amo y sobre todo mostrarle que es lo más importante en mi vida, a no lastimarlo con mis palabras y acciones.

## Mamá se compromete a escuchar más a su hijo

Setly Izaguirre Cabrera



Setly Izaguirre Cabrera

Hoy me di cuenta que el mayor trabajo es conmigo. Me comprometo a escuchar más a mi hijo, a trabajar para conectar más con él cada día. Desarrollar la capacidad de establecer límites siempre con amor. Me comprometo a no engancharme con las quejas de mi hijo; a no desesperarme y concienciar todos los días que lo que quiero lograr en mí y en mi hijo es un proceso que lleva tiempo. En fin, me comprometo a seguir trabajando en mí con más fuerza y empeño 🙌

## Mamá disfruta diversas actividades en Tiempo Especial

Mary Hernandez



Mary Hernandez ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

25 de marzo a las 07:39 · 🌐

Buen día, querida tribu. Paso por aquí solo para comentar que he realizado mis compromisos.

- 1) He jugado con mi hijo diario, mínimo 15 minutos
- 2) Hacer algo divertido a la semana
- 3) Estar presente con mi hijo

El día de ayer hice algo divertido, me subí al trampolín con él. Me divertí mucho y ahora me doy cuenta que quite una creencia limitante, que el juego solo era para niños. Mi hijo estaba muy contento de que estuviera con él.

Gracias por impulsar estos cambios a los tres mosqueteros.

#Acciónefectiva  
#OrquestandoArmonia  
#compromiso

## Mamá invita a tomar la Sesión Diagnóstico para tomar conciencia

Mel DI



Mel DI

18 de septiembre de 2020 · 🌐

Para los papis y mami que están ingresando tomen su sesión de diagnóstico. Me encantó conversar con [Nubia Lucía Ramos Torres](#) porque creo que a todos los que estamos aquí nos interesa ser más conscientes para poder disfrutar más de los retos que implica la maternidad/paternidad y nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para hacerlo ❤️ la vida es un continuo aprender y hay que tomarlo con la mejor actitud.

## Mamá se compromete a prepararse cada día más

Dalia Zertuche



Dalia Zertuche

Hoy me comprometo a seguir preparándome días tras día a ser la mejor versión de la mamá que mis hijos necesitan. Le doy prioridad a ellos, a sus vidas y a la conexión con ellos, a estar presente, a conectar y a entrar en sus mundos para llenar sus vasijas y brindarles todo lo que necesitan de mí. Los amo hijos míos!



## Mamá se compromete a darle más tiempo a su bebé

Idalia Virginia Córdoba Jarquin



Idalia Virginia Córdoba Jarquin

Hoy me comprometo a darle más tiempo a mi bebé, dejar de gritarle, a amarla y buscar la conexión con ella, a seguir preparándome para lograr ser la mamá que ella necesita te amo hija mía eres mi mejor regalo 🧡

## ¡Claro que los niños se dan cuenta!

Leslie Paola Anguiano



Leslie Paola Anguiano ▶ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu) ...  
20 h · 🌐

A veces quiero darme por vencida porque siento que no funciona el método o que no es para mí .... hoy descubrí que sí, Salgo a la tienda con mis hijos, Oswaldo 7 y Emilia 4, de camino una niña se cae y llora, la mamá de esta peque la levanta del bracito y le dice "que bueno, por desentendida"....  
Mi hija se quedo atónita es más, se quedo viendo la escena y no caminaba, la tomé de la mano y le dije vámonos.  
Unos metros adelante me dice... " mamá viste que esa mamá de la niña es mala?"  
Le dije que porque decía eso,  
-" la niña se lastimó y su mamá le dijo que bueno y la lastimo más de su mano"  
Inmediatamente mi hijo de 7 dice:  
-"cuando tenga hijos voy a ser como tú, primero le voy a preguntar si está bien y ya después le digo que se cayó porque no me hace caso "  
👀👀 parece que no se dan cuenta, pero claro que con pequeñas acciones les cambiamos todo !! — con Oswaldo Hernandez.

## Mamá retoma el entrenamiento de la mano de su esposo

Andrea Barrientos



Andrea Barrientos

Hoy es mi día uno y agradezco de corazón haber retomado desde aquí mi entrenamiento.... en un minuto lo abandoné porque mi cabeza se desordenó entre miles de prioridades pero hoy fue un gran día para retomar y agradezco contar con el empuje, apoyo y compañía de mi marido en este proyecto. Gracias por este día!

## Familia recibe tips y consejos en la Sesión Diagnóstico

Luisa Duque



Luisa Duque

24 de junio de 2020 · 🌐

Hola querida tribu! Quería compartirles nuestra experiencia con la sesión diagnóstico que tuvimos hace un par de días con [Julian Sierra Ruiz](#): fue genial! Julián fue muy acertado y nos dio muchos tips y consejos que podemos empezar a aplicar ya mismo, y lo mejor fue que nos dejó un par de reflexiones para que podamos seguir con este proyecto de ser papás efectivos. Muchas gracias Julián 😊 y no desaprovechen la oportunidad de tener su sesión 😊

## Mamá e hijo pasan Tiempo Especial haciendo experimentos caseros

María Elena Ayala Lepe



María Elena Ayala Lepe

21 de octubre de 2019 · 🌐

Compartiendo tiempo especial con mi pequeño, experimentos caseros, lo mejor y más maravilloso es que ambos lo disfrutamos y su reacción al final del día fue totalmente amorosa!!  
Increíblemente satisfecha con el inicio de semana.  
Lo amo, gracias infinitas Dios por la bendición.

## Familia recibe tips y consejos en la Sesión Diagnóstico

Vva Sep



Vva Sep

Yo ya tuve mi sesión con [Rosalinda Garza Evia](#), estaba yo súper nerviosa jeje nunca lo dije 😊. Pues era la primera vez que hacía algo así, de tener una conversación con alguien que no conozco y por video 😊 ... pero me hizo sentir con tanta confianza ( su voz, su tranquilidad que transmite y su paciencia ) que abrí mis sentimientos y me encanto ..!!Gracias x los consejos y haberme guiado para poder llevar mejor mi método !! 🙏🙏

## En la Sesión Diagnóstico mujer aclara dudas y descubre más de sí misma

Mariana Castillo Magaña



Mariana Castillo Magaña

11 de julio de 2020 · 🌐

Hola tribu, hoy tuve mi sesión de diagnóstico con [@Julián Sierra](#), me encantó se los super recomiendo. Me ayudó mucho a ir aclarando dudas y ideas para mejorar mi relación conmigo misma y mi hijo 🙏



## Mamá pinta mural para sus hijas y llena su Vasija de la Pasión

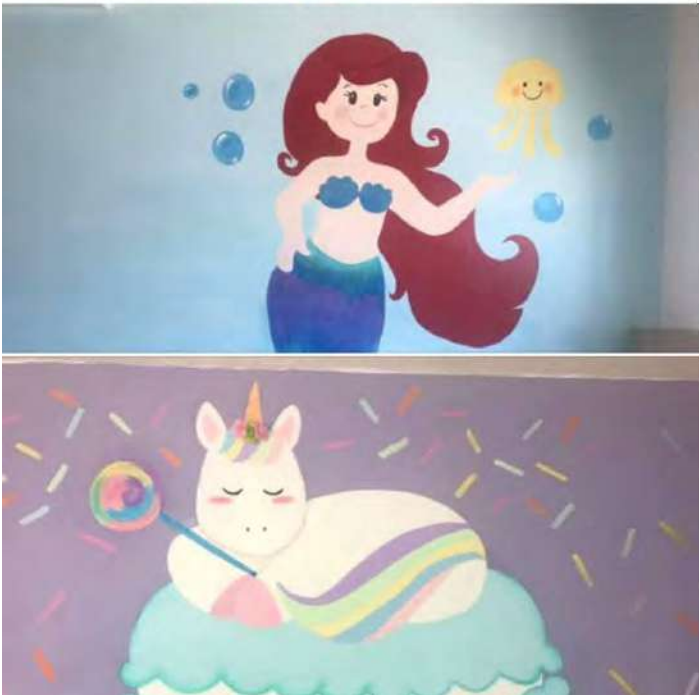
Arith Navarrete



Arith Navarrete

5 de mayo de 2020

Desde hace algunas sesiones varias ya... [Jimena Estevez](#) que es maravillosa me dejó en una de ellas animada y llena de energía y pensando sobre mis talentos y la pasión. Y decidí hacer algo para la recámara de mis hijas empezaba esto de la cuarentena y no teníamos mucho material así que decidimos hacer unos murales para decorar su habitación. Nunca lo había hecho y no sabía cómo iba a quedar pero me aventé y además incluí a mis hijas y fue un tiempo especial de nosotras 3. No soy de hacer cuadrados y medidas no se me da así que así al tanteo lo hice y de verdad me quede sorprendida al final qué nos quedó bien!!! No es un dibujo profesional es algo sencillo pero bueno para mí es muchísimo! A veces me cuesta publicar y no lo había hecho pero hoy pensé y por qué no?



## Recuerda tomar tu Sesión Diagnóstico

Liliana Lilly Alt Cast



Liliana Lilly Alt Cast está con Julian Sierra Ruiz.

17 de agosto de 2020

Buen día querida TRIBU, para comentarles que ayer fue mi sesión diagnóstico con Julián Sierra, muy contenta porque me ayudó a resolver mis dudas. Gracias Julián Sierra, Gracias Paternidad Efectiva, definitivamente son un gran Equipo. A los que aún no hicieron su sesión diagnóstico, les animo a realizarlo es de gran ayuda. Me quedo aquí para seguir aprendiendo, buen día para todos 🙏🙏

## Es tarea del padre ser creativo

Valle O Mtz



Valle O Mtz

12 de octubre de 2020

Hoy quiero agradecer a la facilitadora con la que tome la sesión diagnóstico, que mss Bien fue sesión de cierre porque primero hice todo antes de agendar la cita diagnóstica. Me dijo unas palabras muy sabias que aplique el día de hoy: "Es tarea del padre ser creativo ante el problema que se presenta" no apagues tu creatividad. Tengo un pequeño de 5 años que el momento del baño ha sido un ir y venir de intercambios de opinión: \*Empezamos desde bañar a su juguete favorito, tenía como 3 o 4 años en ese entonces \*Meter juguetes variados para jugar. \*Que el eligiera su jabón, eligiera la esponja para bañarse \*Bañarse con rock and roll \*Darle opciones quieres agua fría o agua caliente ? \*Jugar carreritas de a ver quien de baña primero \*Meter una cubeta con agua y con un bowl o tazón echarle agua. \*conectar una manguera en la regadera y bañarse con ella \*bañarlo en el lavado \*que elija dos cosas para lavarse (pies y cabeza o así) se acaba bañando todo pero bueno le di opciones. \*bañarse un día si y un día no \*meter pelotas al baño..... \*hacer burbujas de esas de soplar en el baño y que se peguen en los mosaicos. \*meter legos al baño y construir una balsa ..... (no lo recomiendo luego olvidas recoger uno y ahí les encargo los pies) \*usar colorante vegetal para una cubeta de agua. La lista es interminable..... 365 trucos para meter a tu hijo a la regadera Hoy ya está grande y pesado, no puedo solo cargarlo y meterlo al baño. Tenía que pensar algo más, algo que lo sacara de esa persecución de un niño desnudo y una mamá cansada y con sueño. Recordé esas palabras ..... creatividad ..... use una botella de pet con tapa, recortarla y decirle que era un repositorio de lava para los dinosaurios que estaban en la regadera. Fui paciente, fui entusiasta, salió del cuarto donde había cerrado la puerta con seguro y me dijo wow es fabuloso..... mientras escribo este post lleva 30 minutos en el baño haciendo experimentos con el Repositorio especial de lava (agua caliente) y llueve sobre los dinosaurios y un volcán, un súper héroe que salva a los dinosaurios y canta mientras se baña. Sean Creativos y no pierdan esa chispa creativa.

## Conociendo todas las herramientas con las que cuentas para afrontar los retos

NiniJohanna Palacio Zea



NiniJohanna Palacio Zea

26 de julio de 2020

Les cuento que tuve mi sesión diagnóstico con Julian Sierra y fué increíble, conocer todas las herramientas con las que cuentas para afrontar todos estos retos como Padres. Muy feliz y mi esposo participó y todo..... Ahora a seguir trabajando en ser YO un mejor ser humano 🙏



## Mamá comparte un tablero de actividades de sus hijos

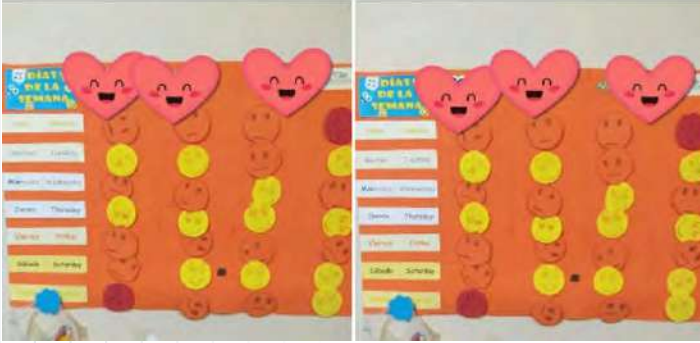
Mirys Hernandez



Mirys Hernandez ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

12 de agosto de 2020 · 🌐

Les comparto las actividades de mis niños!!! Mucho trabajo, pero en realidad nos cambio la vida. Se entusiasman mucho y hay más tranquilidad en nuestro hogar. Gracias a paternidad efectiva por su gran apoyo!!! (Me faltaban las actividades de mi nena de 3 y de mi adolescente de 13) los mas difíciles Jeje.



## Semana de grandes logros

Mirys Hernandez



Mirys Hernandez

28 de octubre de 2020 · 🌐

Buenas noches TRIBU!!! les comparto qué está semana ha sido de muchos logros conmigo y mis hijos, mi marido no he logrado subirlo al barco, pero no pierdo la esperanza. De verdad es agotador trabajar con disciplina, pero con grandes frutos. Me rinde más mi día, tengo 4 bendiciones, un niño de 13, niña de 8, niña de 9 y niña de tres, que me tiene angustiada y me agota totalmente. Tiene 2 semanas con un cambio de caracter impresionante, de todo pelea, contesta, grita, se enoja, tal vez tuvo que pasar esto para comprometerme más con el curso, estoy aplicando varias técnicas y me funcionan, (voz calmada, el cuando-entonces, hablarle a su altura y verla a los ojos, tiempo especial. Y veo cambio en ella, y al día siguiente, sigue con la misma actitud. Se me agota la paciencia. Se que es falta de atencion, pero aprendí a decirle si a mi hija y no a los trastes. Hoy me senti con desesperación y si le di nalgada aún Así me reta, de verdad se transformo de ser una niña tranquila, noble, cariñosa y que solita se entretenía. Ahora no ve nada de TV. como antes ni cel. ni tablet. Es su gran berrinche por no dejarla en la tele. Mis objetivos con su educación, son claros y se que tengo que tomar mi lugar como mamá, me siento mamá soltera, mi marido trabaja todo el día y no se compromete con su educación. Ahora más que nunca me siento desesperada. Mi cabeza me explota. Gracias por leerme.

👍👏 Tú y 8 personas más

4 comentarios

## Mamá toma Tiempo Especial para sí misma

Yohana Díaz



Yohana Díaz ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

24 de octubre de 2020 · 🌐

Buenas noches tribu, gracias Gaby González por el summit, el darme tiempo para mi fue increíble, esta tarde tuve una hora para mí, porque mi esposo y mis hijos salieron un momento, pero no hice reflexión ni nada, me lo dediqué a mí, a estar mi mente en blanco y escuché música variada, de todos los géneros, canté y me sentí tan motivada como hace años no lo había hecho. Luego llegaron y la comida estaba lista, vimos series cómicas y después me senté con mi hija a hacer un fondo marino, que es una tarea de la escuela, nos quedó tan bonito que quiero compartirlo. Con mi hija conectamos súper bien y las dos nos sentimos contentas con el resultado. Gracias por todo, quería compartir esto con ustedes... Ahora si a descansar



## La felicidad que da ver terminado el Código Familiar

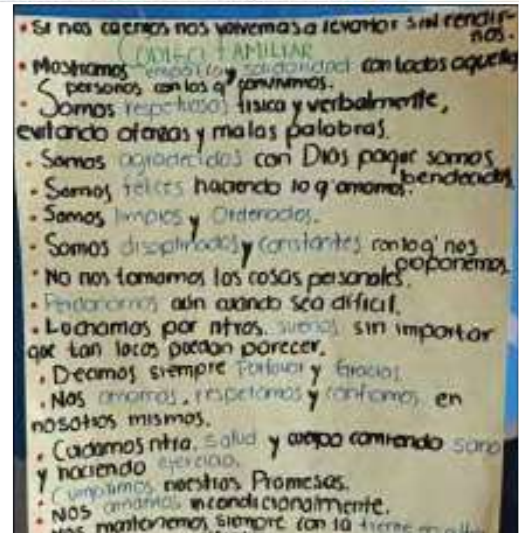
Ale Varela

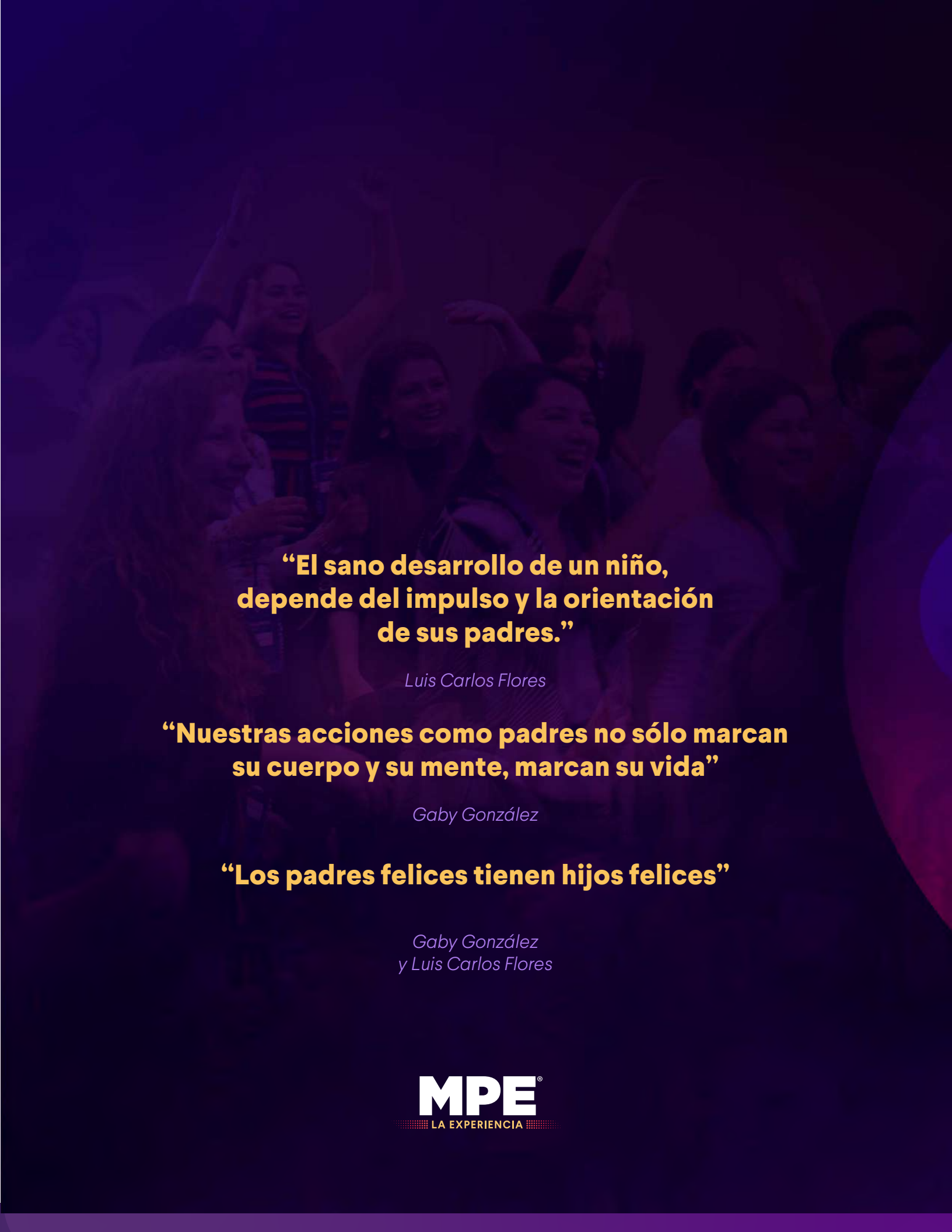


Ale Varela ▸ [Alumnos] Método Paternidad Efectiva® (Tribu)

7 de junio de 2020 · 🌐

Felices ya ya terminamos nuestro código familiar 🥳 y me gustaria compartírelas. Esperando q les ayude también 🙏





**“El sano desarrollo de un niño,  
depende del impulso y la orientación  
de sus padres.”**

*Luis Carlos Flores*

**“Nuestras acciones como padres no sólo marcan  
su cuerpo y su mente, marcan su vida”**

*Gaby González*

**“Los padres felices tienen hijos felices”**

*Gaby González  
y Luis Carlos Flores*

**MPE<sup>®</sup>**

LA EXPERIENCIA