

# DIARIO PARA CONSTRUIR la conexión Real



TANIA GARCÍA

Este diario está diseñado para acompañarte  
en los primeros pasos hacia una  
**transformación** emocional y relacional **REAL**  
con tus hijos e hijas.

**Dedica unos minutos diarios a realizar cada  
ejercicio y reflexionar sobre tus experiencias.**



## Día 2: Localiza tus disparadores emocionales

**Escribe tres situaciones que te generan frustración o enfado con tus hijos/as.**

**Reflexiona:** ¿Qué emociones de mi infancia se activan en esas situaciones? ¿Qué patrones estoy repitiendo? ¿Qué expectativas tengo puestas en ellos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Día 3: Reconoce tus emociones**

**Reflexiona sobre una emoción predominante que experimentaste hoy en relación a tus hijos e hijas (tristeza, alegría, frustración, amor, etc.).**

**Pregunta:** ¿Qué situación la desencadenó? ¿Qué mensaje puede estar enviándote esa emoción sobre lo que necesitas?

**Tarea:** Escribe cómo podrías expresarla de una forma sana, empezando por analizar si esta emoción se desencadena por lo que esperas de ellos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

















## Día 11: Celebrando los logros pequeños

**Reflexiona sobre un pequeño logro o avance que hayas observado en tu relación con tus hijos e hijas recientemente.**

**Tarea:** Escríbelo en un post-it y ponlo en un lugar donde puedas verlo para recordarte todo lo que estás trabajando para reestructurar vuestra conexión.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Día 12: Reescribiendo tu historia

**Piensa en una situación de tu infancia o adolescencia que recuerdes con incomodidad o dolor.**

**Pregunta:** ¿Cómo me habría gustado que reaccionaran mis adultos de referencia en ese momento?

**Tarea:** Escribe cómo puedes aplicar esa enseñanza con tus hijos e hijas hoy para no cometer los mismos errores.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Día 13: Presencia

**Dedícate, con consciencia y el mayor tiempo posible de convivencia, a estar completamente presente con tu hijo e hija, sin distracciones ni juicios (puede ser jugando, conversando o simplemente acompañándolos en su quehacer, sin mirar tu móvil, sin quejarte, sin exigir nada ni tener expectativas).**

**Reflexiona:** ¿Qué descubriste sobre ellos en ese momento? ¿Qué emociones surgieron en ti? ¿Y en ellos? ¿Cómo se desarrollaron los momentos, hubo más o menos conflictos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Día 14: Los límites como un acto de amor hacia ti misma/o

**Reflexión:** Piensa en una situación reciente donde te costó decir “no” a un adulto cercano (pareja, amigo/a, familiar).

- **Preguntas clave:**

- ¿Qué necesidad intentabas cubrir al decir “sí”?
- ¿Cómo te afectó emocionalmente ese “sí” no deseado?

**Tarea:** Identifica una relación donde debas establecer un límite claro y escribe cómo lo comunicarías desde el respeto, la ética y el amor.

Ya sabes: Los límites son barreras que protegen tu esencia y valores, permitiéndote construir relaciones auténticas y saludables. Con ellos, darás el mejor ejemplo a tus hijos e hijas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**TANIA GARCÍA**

**Recuerda: Ser real es la  
única opción**