

SOLEDAD CARMONA

Creadora de Infancia Respetuosa

QUIÉREME BONITO

Claves para educar fortaleciendo
la autoestima de tus hijos



OBERON

SOLEDAD CARMONA

Creadora de Infancia Respetuosa

QUIÉREME BONITO

Claves para educar fortaleciendo
la autoestima de tus hijos

OBERON

ÍNDICE

- 8 **PRÓLOGO**
- 12 **¿POR QUÉ ESTE LIBRO?**
- 17 **LA CRIANZA CONSCIENTE**
- 18 ¿Cómo llegué a la crianza consciente?
- 20 ¿Muchas maneras de llamar a lo mismo?
- 22 ¿Cómo podemos definir la crianza consciente?
- 23 No es una moda
- 27 De dónde venimos: la crianza tradicional
- 28 ¿Qué se piensa de la crianza consciente si no la conoces de cerca?
- 29 Los niños como seres completos
- 33 Sembrar para transformar
- 35 **ENTENDIENDO LA AUTOESTIMA**
- 36 ¿Qué es la autoestima?
- 45 Actividad. El punto de partida
- 49 **¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA EN LOS PRIMEROS AÑOS?**
- 50 A través de nuestra mirada
- 51 Un cerebro en construcción
- 52 La importancia de la neurociencia en la crianza
- 55 Aspectos esenciales del cerebro infantil
- 56 El cerebro en crecimiento
- 57 La explosión de conexiones
- 58 Zonas importantes del cerebro
- 59 El cerebro reptiliano
- 59 El sistema límbico y las emociones
- 64 El neocórtex y la memoria
- 65 La corteza prefrontal
- 68 Actividad. El mensaje que quiero dejar

73 TODO POR PERTENECER

- 75 El sentido de pertenencia y significancia
- 79 La lógica privada
- 81 ¿Cómo se construye la lógica privada? ¿Cómo tomamos decisiones las personas?
- 86 Actividad. Mis pensamientos automáticos

93 PIEZAS CLAVE DE LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

- 94 La infancia: la tierra donde florece la autoestima
- 96 El modelo de los 5 pétalos: el camino hacia la autoestima sana
- 98 Pertenencia y conexión
- 102 Autonomía: siento que puedo
- 107 El error como oportunidad para aprender
- 121 Las 4 R de la reparación de los errores: una herramienta para crecer juntos
- 124 Palabras: el lenguaje que construye
- 128 Espejo: el poder del ejemplo
- 132 Actividad. Integrando los pétalos de la autoestima

137 LAS ETIQUETAS QUE ACOMPAÑAN

- 139 ¿Qué son las etiquetas?
- 140 ¿Por qué etiquetamos?
- 141 Las consecuencias de las etiquetas
- 142 Romper con las etiquetas
- 144 Actividad. Lo que veo en ti

149 ALENTAR VS. ELOGIAR

- 151 Elogiar o alentar: palabras parecidas, efectos opuestos
- 154 Cuando falta el aliento
- 155 También necesitas aliento
- 156 Actividad. La semilla del aliento

161 HERRAMIENTAS PARA LA VIDA

- 163 La escucha activa: escuchar con el corazón
- 167 La observación consciente
- 170 Contacto visual y hablar a su altura
- 172 Confianza
- 177 Validar emociones
- 184 Premios y castigos
- 190 El agradecimiento
- 193 Capacitar
- 199 El lenguaje
- 204 La contribución
- 205 Enfoque en soluciones
- 211 Tiempo fuera positivo
- 215 Actividad. Herramientas para mi vida

222 LA NIÑA QUE FUISTE

- 224 La niña interior
- 228 Actividad. El encuentro

235 LA NUEVA HISTORIA

- 239 Mi nueva historia actividad.
- 242 Actividad. Mi despertar

244 BIBLIOGRAFÍA

PRÓLOGO

Querido/a lector/a, tienes en tus manos el magnífico libro de Sol Carmona, *Quiéreme bonito*. Un libro donde no encontrarás recetas mágicas ni los *tips* que inundan las redes sociales, sino más bien un aliado para hacer consciencia de nuestro caminar por el inabarcable mundo de la crianza. Tampoco te sentirás señalada ni juzgada en estas páginas, sino más bien acompañada y animada a continuar, porque en nuestro día a día acertamos mucho, pero también erramos. Eso sí, los errores que hemos cometido con nuestros hijos en el pasado fueron, sin lugar a dudas, los mejores errores que pudimos cometer. Y como siempre suelo decir, nunca es tarde para mirar a los ojos de nuestros hijos y pedirles perdón porque esta es la mejor manera de reparar nuestro vínculo con ellos. Una disculpa no es rebajarse, es mostrarse como lo que somos: humanos que nos equivocamos, pero que, gracias a la consciencia y a nuestra responsabilidad, somos capaces de perdonar y reparar heridas.

En este libro, Sol nos invita a hacer un recorrido por las estaciones más importantes de la crianza consciente. Temas tan interesantes como necesarios, como las heridas de la infancia, saber acompañar a nuestros hijos, el desarrollo cerebral, la autoestima y los peligros de los castigos son algunas de las paradas imprescindibles que Sol nos invita a hacer en su libro. Desde luego que la crianza consciente no es tarea sencilla. Exige sensibilidad, tiempo, formación y tiempo. Mucho tiempo. Los padres y las madres de hoy en día pertenecemos a la generación bisagra; queremos dejar atrás y sanar las heridas de las infancias que la mayoría de nosotros hemos vivido y asomarnos a maneras diferentes y más respetuosas de acompañar a nuestros cachorros. La gran mayoría de nosotros venimos de infancias donde el abandono emocional, el castigo, el abuso y el sometimiento han hecho acto de presencia. Nada en educación es gratuito e inocuo.

La infancia que hemos tenido muchos de nosotros tampoco. Esas ideas que manifiestan algunas personas defendiendo el lanzamiento de zapatillas que sufrían o el cinturón que sacaba a relucir su padre, ya nadie se las cree. Quien defiende este tipo de actos no hace más que perpetuar la violencia y el trauma que nadie quiere ni puede ver.

Ahora bien, para poder acompañar a nuestros niños y adolescentes de manera sana, es imprescindible que hayamos sanado nuestras propias heridas. Sol nos confiesa los abusos a los que fue sometida desde los seis hasta los diez años. En mi caso, el abandono emocional y las relaciones de poder que imperaban en mi familia fueron lo que truncaron mi infancia y me hicieron desconectarme de absolutamente todo. Ni Sol ni yo podríamos acompañar hoy en día a familias si no hubiéramos pasado por nuestros propios procesos psicoterapéuticos para sanar dichas heridas. El trauma es transgeneracional y la única manera de que nuestros hijos no lo «hereden» es sanando a nuestro niño interior. Gracias, Sol, por compartirnos algo tan personal y que durante tantos años callaste. Y es que el trauma siempre va de la mano de la ley del silencio. Por esto necesitamos visibilizar los traumas, los abusos, las relaciones de poder, los chantajes y las mentiras a las que se ven sometidos los niños habitualmente.

Si tuviera que elegir un verbo que sirviera para ejemplificar o resumir la crianza consciente, seguro que sería *acompañar*. No es nuestra tarea decirles a los padres lo que tienen que hacer cuando acuden a nosotros porque tienen un problema con su hijo. Ni nosotros somos técnicos de Bosch ni nuestros hijos son máquinas que se solucionan presionando un botón o reiniciándolos. Por este motivo, acompañar es fundamental y dejar en los márgenes o en el anecdotario nuestras expectativas también.

Cualquier emoción que sientan nuestros hijos es válida. Repito, cualquier emoción. Si a nuestro hijo le da vergüenza saludar al vecino, está bien, a pesar de que no cumpla con mi expectativa de adulto. Si llora porque está triste por haber perdido uno de sus juguetes favoritos, también está bien, a pesar de que a mí me pueda parecer una tontería eso de llorar por perder un juguete con todos los que tiene en su habitación. Tampoco cumple con mi expectativa. Validar las emociones es uno de los pilares de la crianza consciente y de la vida en general. Es el primer paso para alfabetizar las emociones y dejar de reprimirlas, algo muy común en familias autoritarias y rígidas. Además, empatizar y cubrir necesidades emocionales de nuestros hijos como la protección, el fomento de la autonomía, ser vistos o sentirse pertenecientes son aspectos que harán que crezcan con una sana autoestima y con una salud mental suficientemente buena.

He recibido el inmenso regalo de Sol de escribir un breve prólogo a esta obra que tienes en tus manos. Solo me queda agradecerle a Sol su confianza en mi trabajo, su amistad y su incansable labor en defensa de los buenos tratos en la infancia y en la adolescencia. Y a ti, querido/a lector/a, desearte una feliz lectura que estoy seguro de que no solo disfrutarás, sino que te permitirá ser mejor padre o madre.

Rafa Guerrero

*Psicoterapeuta especializado en trauma,
apego y gestión emocional*

12 de noviembre de 2025
Guayaquil (Ecuador)

¿POR QUÉ
ESTE LIBRO?

Siempre digo que mis hijos son mis dos grandes maestros y cada día que pasa estoy más convencida de ello. Llegaron a este mundo para llenarlo de aprendizajes. Vinieron, sin saberlo, a enseñarme ellos a mí. A descubrir partes de mí que ni siquiera sabía que estaban ahí.

Porque la maternidad y la crianza tienen eso... está llena de contrastes. Es hermosa y agotadora. Es luz y sombra. Es el lugar donde cabe el amor más puro... y también el cansancio más hondo. Es alegría desbordante, son las dudas, el «haría lo que fuera por ti» o sentirnos tremendamente solas.

A veces idealizamos tanto la maternidad que cuando vivimos nuestra realidad nos sentimos culpables. Como si no estuviéramos a la altura. Como si no tuviéramos permiso para sentir tristeza o cansancio. Y no es verdad. En la crianza de los hijos no se trata de hacerlo perfecto. Te lo cuenta una persona que durante años se empeñó en hacerlo todo a la perfección. Y, eso, además de ser imposible, es agotador e insano.

Este libro está escrito desde ahí. Desde esa crianza imperfecta, pero consciente. Con sus luces y sus sombras. Pero también llena de oportunidades. De oportunidades para mirarnos. Para aprender de nosotras mismas. Para criar con las ideas más claras, para sanar heridas antiguas y educar a nuestros hijos desde un lugar nuevo. Para recoger amor, porque, eso sí, vas a sembrar tanto amor que tendrás que prepararte cuando la cosecha de sus frutos.

En este libro recojo toda mi experiencia profesional, pero sin perder de vista a la madre que soy. Una madre que se ha equivocado, que se ha sentido sola, que dudó muchas veces. Pero también una persona que un día, en su camino, encontró la crianza consciente, y esta transformó su hogar y la persona que era.

Ese descubrimiento lo cambió todo. No fue solo un enfoque, fue un punto de inflexión. Un antes y un después en mi forma de criar, de mirar a mis hijos... y de mirarme a mí. Tan transformador, que decidí seguir ese camino. Formarme. Estudiar. Profundizar en la crianza consciente, disciplina positiva, la neurociencia, la neuroeducación y todo aquello que me ayudara a entender mejor el mundo emocional de los niños... y el mío propio. Y llevarlo lejos, lo más lejos posible. Sembrar y ayudar. Contribuir para mejorar la infancia a través de sus familias. Porque ese **cambio de mirada es la clave de todo.**

En estas páginas vas a encontrar historias reales de mi propia maternidad. Y también vivencias de otras familias a las que he tenido el privilegio de acompañar a lo largo de estos años. Porque todas esas historias son el reflejo de muchas familias, y merecen ser contadas.

Quiero que este libro sea para ti un abrazo en los días difíciles. Una palabra de aliento cuando sientas que no puedes más. Un recordatorio de que no estás sola. Que tus hijos no necesitan una madre perfecta, sino alguien que se permite aprender y equivocarse, y también crecer.

Este libro no está escrito para decirte lo que tienes que hacer. No vas a encontrar recetas mágicas. Está escrito para caminar contigo y acompañarte. Para darte fuerza. Para que puedas mirar a tus hijos con otras gafas y puedas mirarte a ti con más ternura.

Porque yo también estuve en el otro lado y sé que merece la pena dar el paso. Y ese es el porqué del libro que tienes en tus manos.

Hay otra forma de vivir la crianza. Hay otra manera de ver y vivir la maternidad. Más conectada. Más consciente. Más libre.

Porque la crianza es una oportunidad de crecimiento.

Una oportunidad de aprender. De evolucionar y de crecer junto a nuestros hijos. De convertirnos en la madre que necesitamos ser...

No estás sola. Caminamos juntas.

Sol



***«La autoestima no es orgullo,
es dignidad»***

Alex Rovira

LA CRIANZA
CONSCIENTE

¿Cómo llegué a la crianza consciente?

Durante años intenté hacerlo lo mejor que sabía. Me esforzaba por tenerlo todo bajo control, pero la realidad es que cada día me sentía más agotada, más desbordada y más lejos de la madre que quería ser. La culpa y la sensación de no estar a la altura me acompañaban continuamente.

Las situaciones que iba viviendo con mis hijos cada día me ponían más a prueba. Parecía que la culpa era mi mejor amiga. Todas las noches me hacía una visita para recordarme lo mala madre que era.

Mi primer acercamiento se produjo con las pedagogías activas: Montessori, Waldorf y Reggio Emilia. Mi querida pedagogía Reggio, que me conquistó hasta el punto de formarme al máximo en ella. De hecho, mis primeras andaduras en redes sociales fueron con @Mamireggio.

A medida que me iba adentrando en ellas, no entendía por qué reaccionaba como reaccionaba con mis hijos y por qué me encontraba tan mal conmigo misma. Hasta que un día me di cuenta: no era solo lo que estaba pasando en mi casa, era lo que estaba pasando dentro de mí. Sin querer, estaba repitiendo patrones. Reacciones automáticas que salían sin pensarlo, frases que había jurado no decir y que, de repente, me escuchaba diciendo.

La maternidad, con todo su amor y su intensidad, había despertado heridas que ni siquiera sabía que estaban y otras que no tuve el valor de abrir. Y entendí que, si quería criar a mis hijos de otra manera, no podía ser desde mis heridas, patrones y creencias. Tenía que darme la oportunidad de sanar.

Mi herida principal de la infancia fue el abuso sexual que sufrí desde los seis hasta los diez años. Nunca lo conté. Crecí olvidándolo. Como si no existiera. Pero una herida de la infancia, por grande o pequeña que sea, siempre está ahí, aunque no las recordemos o no pensemos en ellas. Te cuento esto porque es importante no entender las heridas de la infancia como hechos catastróficos.



Y quiero decirte algo:

Todos arrastramos heridas de nuestra infancia, porque no todas las heridas o traumas infantiles son maltrato o abuso. También lo es la violencia verbal, la ausencia de amor, el silencio, no haber sido escuchados, no sentir seguridad o cariño cuando lo necesitábamos, no sentirse valorado, respetado o aceptado. Todo aquello que nos faltó de niños. Todo aquello que, como niños, nos pertenecía y no recibimos, son heridas de la infancia.

A partir de ese momento, cuando me permití transitar aquellas heridas y creencias, llegó a mi vida la disciplina positiva y, casi al mismo tiempo, la crianza consciente.

A día de hoy, sembrar por el bienestar de la infancia se ha convertido en mi propósito de vida.

QUIÉREME BONITO

Claves para educar fortaleciendo la autoestima de tus hijos

¿Cómo criar niños felices y con una sana autoestima cuando a ti nadie te enseñó a hacerlo?

La autoestima no se hereda: se construye. Y también se puede reparar.

Este libro es una guía cercana, práctica y transformadora para **construir una relación con nuestros hijos sin gritos, sin culpa y basada en el respeto**. Porque cuando entendemos cómo se forma la autoestima de un niño, qué factores pueden dañarla y qué detalles pueden potenciarla, empezamos a criar con más conciencia, conexión y sentido.

Aquí no vas a encontrar recetas mágicas, pero sí herramientas reales, ejemplos cotidianos, claves sencillas y un mensaje profundo: **todavía estás a tiempo**.

Escrito por Soledad Carmona, madre, coach y referente en crianza respetuosa en el mundo hispano. Creadora del proyecto Infancia Respetuosa, lleva años acompañando a miles de familias y docentes a educar con empatía, respeto y amor incondicional.

Un libro que va a transformar tu manera de educar y entender la infancia.

OBERON

www.oberonlibros.com

ISBN 979-13-87775-17-9

