



# ¿Ampay me salvo? Reflexiones desde la Crianza Consciente

**C**uando nos ampayemos ante emociones de incomodidad, frustración, rabia o molestia frente a situaciones que ocurren con nuestros hijos, ayuda preguntarnos de dónde vienen esas emociones.

Me refiero a esas reacciones - muchas veces intensas - que no guardan relación o proporción con lo ocurrido, y suelen causar daño y dolor a quienes más amamos. Su origen podría remontarse a heridas de la infancia o adolescencia, que en su momento no entendimos ni procesamos. Quedaron almacenadas en lo más profundo de nuestro ser, **convirtiéndose en “bombas emocionales”** que son activadas por nuestros hijos, quienes sin tener ninguna responsabilidad por ellas, terminan asumiendo sus consecuencias (sea a través de desplantes, críticas, gritos, juicios, rechazo, etc.).

Pondré un ejemplo: imaginemos un padre que, de pequeño, no era abrazado por sus padres. Para lidiar con el dolor que sentía, se vio en la necesidad de reprimir estas ganas locas de abrazar y ser abrazado. Lo hizo como mecanismo de defensa y supervivencia necesarios para dejar de incomodar a sus padres con este pedido y terminar con el sufrimiento que sentía. Pero en realidad, este deseo nunca desapareció. Quedó bien guardado en su alma como una “bomba emocional” a punto de explotar.

Cuando su hijo se acerca con el deseo natural de un abrazo, para gozar de ese espacio seguro de contención, el padre automáticamente - y sin entender por qué - se incomoda y lo aparta suave y disimuladamente. Una y otra vez.

---

## Verónica Ferrero

Madre de familia (I y II de secundaria). Disfruta pasar tiempo en casa, cocinar, hacer cerámica y leer sobre crecimiento personal.

---

Se trata de una reacción automática e inconsciente del padre, que no se origina en una ausencia de amor hacia su hijo, sino que viene de bastante más atrás, pues ha bloqueado su capacidad de abrazar. Sin querer, este padre repite su historia y genera también sufrimiento en su hijo.

De ahí la importancia de tomar consciencia del origen de esta incomodidad que siente el padre, como primer paso para sanar esta herida y evitar causarla también en su hijo.

No caigamos en el error de responsabilizar a nuestros hijos de lo que sentimos. Ellos no nos están haciendo nada. Ellos sólo están siendo ellos mismos, viviendo las experiencias que les toca vivir, y al hacerlo activan en nosotros esas “bombas emocionales” que nada tienen que ver con ellos.

**Veamos estas situaciones como oportunidades para sanar nuestras heridas de la infancia y adolescencia.** Tengamos el coraje, la grandeza y la humildad de entender de dónde vienen esas reacciones desproporcionadas. Este trabajo interior de toma de consciencia y sanación, si bien es doloroso y difícil, nos ayudará a ser mejores padres y a tener hijos más felices. También **nos permitirá gritar con orgullo “ampay me salvo”, como nuestro juego de infancia; ya que al tomar consciencia de nuestras heridas, nos salvamos nosotros y a nuestros hijos también.**