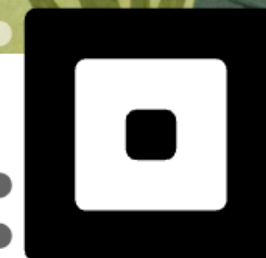
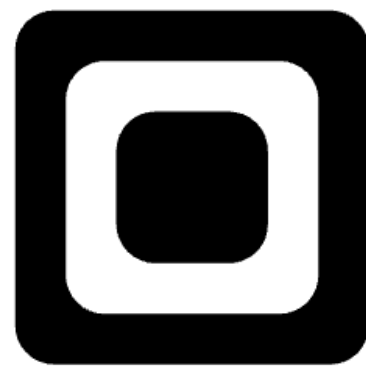
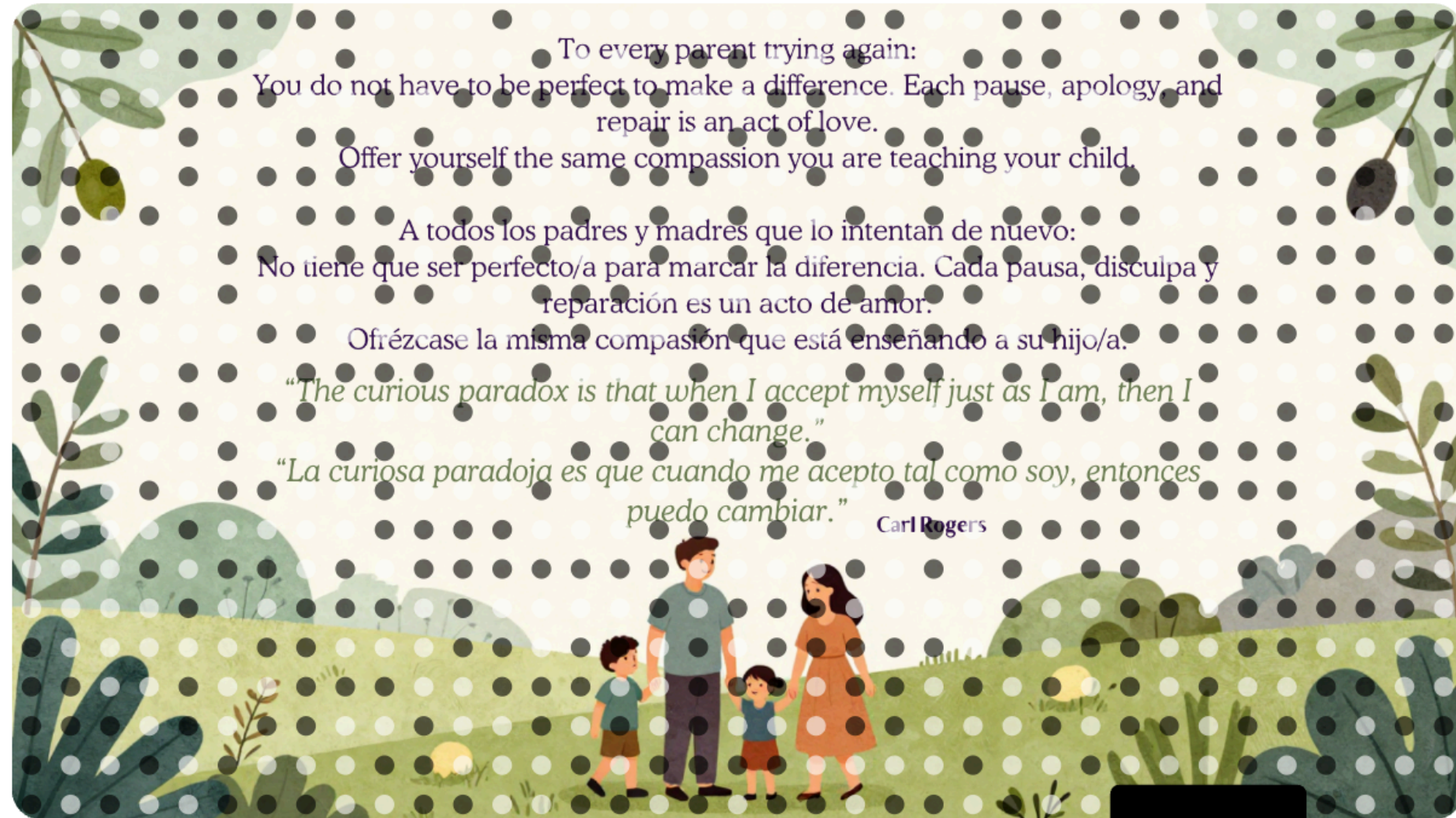
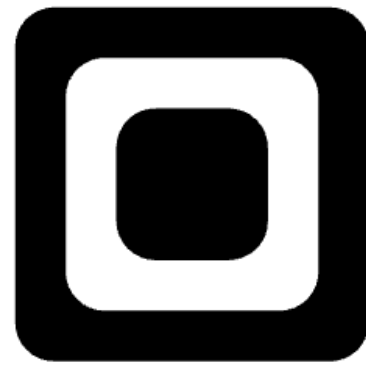




PARENTING THROUGH SHAME AND GUILT

ATRAVESANDO LA
VERGÜENZA Y LA CULPA EN
LA CRIANZA DE LOS NIÑOS

Maria Angiuano, LMFT





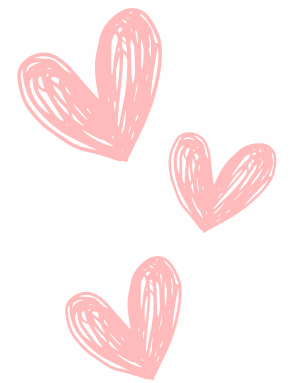
La Meta de Hoy The Goal for Today

El objetivo es que salgan de aquí sintiéndose más seguros de sí mismos y de su capacidad para criar a sus hijos.

La crianza efectiva no significa nunca cometer errores; significa estar presentes, aprender, reparar y seguir creciendo.

Today's goal is for you to leave feeling more confident in yourself and your ability to parent your children.

Effective parenting is not about never making mistakes—it is about being present, learning, repairing, and continuing to grow.





HOY NO VENIMOS A
JUZGAR



TODAY, WE ARE NOT
HERE TO JUDGE
OURSELVES



Shame and Guilt in Parenting / Vergüenza y culpa en la crianza

SHAME / VERGÜENZA

Focuses on the parent's identity / Se enfoca en la identidad del padre o la madre

"I'm a bad parent" / "Soy un mal padre / una mala madre"

Withdraws or hides after a mistake / Se retrae o se esconde después de cometer un error

GUILT / CULPA

Focuses on a specific action / Se enfoca en una acción específica

"I made a mistake" / "Cometí un error"

Wants to repair, apologize, or try a different approach / Quiere reparar, disculparse o intentar un enfoque diferente

What They Can Look and Sound Like / Cómo pueden verse y sonar

SHAME / VERGÜENZA

Shutting down / Cerrarse

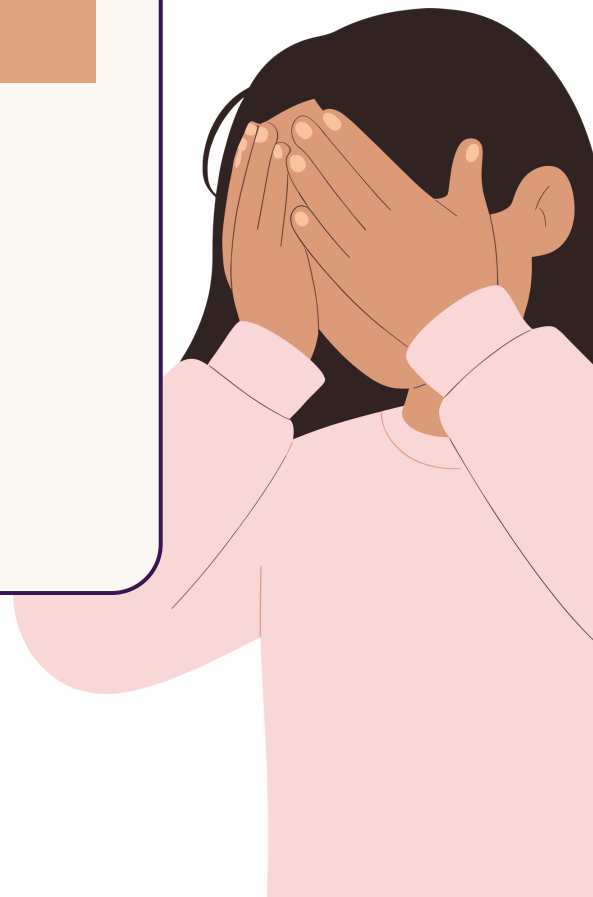
Avoiding support / Evitar apoyo

Harsh self-criticism / Autocrítica severa

"I'm failing my child" / "Estoy fallándole a mi hijo/a"

GUILT / CULPA

"I wish I had handled that differently" / "Ojalá lo hubiera manejado de otra manera"



**As parents, we are
all going to mess up**

**Como padres, todos
vamos a equivocarnos**



Self Compassion

Compasión for Si Mismo/a



Having Self Compassion does not mean that we don't have accountability for what has happened

Tener compasión por uno mismo no significa que no asumamos la responsabilidad de lo que ha sucedido.



Self Compassion means that we are taking full responsibility AND we are looking at ourselves with the same compassion that we would want to have for our children.

La autocompasión significa asumir plena responsabilidad y, al mismo tiempo, mirarnos con la misma compasión que desearíamos tener hacia nuestros hijos.





How does Self- Compassion sound?

Como suena cuando tenemos Compasion for nosotros mismos?

- “I made a mistake, but that does not make me a bad parent.”
- “I can take responsibility without shaming myself.”
- “Parenting is difficult, and I am still learning.”
- “I can apologize, repair, and try again.”
- “I do not have to be perfect to be a good parent.”
- “I am doing the best I can—and I can continue growing.”

- “Cometí un error, pero eso no significa que sea mala madre o mal padre.”
- “Puedo asumir la responsabilidad sin avergonzarme.”
- “La crianza es difícil y todavía estoy aprendiendo.”
- “Puedo disculparme, reparar la relación e intentarlo de nuevo.”
- “No tengo que ser una persona perfecta para criar bien a mis hijos.”
- “Estoy haciendo lo mejor que puedo y puedo seguir creciendo.”

FORGIVING OURSELVES WHEN
WE MESS UP

PERDONAR A NOSOTROS
MISMOS CUANDO NOS
EQUIVOCAMOS



FORGIVING OURSELVES WHEN WE MESS UP

PERDONAR A NOSOTROS MISMOS CUANDO NOS EQUIVOCAMOS

Recognition what
happened/
Reconoce lo que
sucedió.

Accepting Realistic
Responsability/
Aceptar una
Responsabilidad
Realista

Grow and Learn/
Crecer y Aprender



Recognition what happened/ Reconocer lo que Sucedió

Reflexione con curiosidad:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué estaba sintiendo en ese momento?
- ¿Qué factores contribuyeron a mi reacción?
- ¿Qué puedo aprender de esta experiencia?

Asuma la responsabilidad por sus acciones, eligiendo la reflexión y el crecimiento en lugar de juzgarse o avergonzarse.

Reflect with curiosity:

- What happened?
- What was I feeling in that moment?
What factors contributed to my reaction?
- What can I learn from this experience?

Take responsibility for your actions while choosing reflection and growth over self-shame.



Accepting Realistic Responsibility/ Aceptar una Responsabilidad Realista

Pregúntese:

“¿Cometí un error o me siento culpable porque estoy tratando de ser la madre o el padre ‘perfecto’?”

Asuma la responsabilidad por sus errores, pero recuerde: ningún padre ni ninguna madre puede hacerlo todo perfectamente.

Ask yourself:

“Did I make a mistake, or do I feel guilty because I’m trying to be the ‘perfect’ parent?”

Take responsibility for mistakes—but remember, no parent can do everything perfectly.



Grow and Learn/ Crecer y Aprender

Todos los padres cometen errores. Lo importante es aprender de ellos, reparar la relación y continuar creciendo con una confianza renovada.

All parents make mistakes. What matters is learning from them, repairing the relationship, and continuing to grow with greater confidence.



REPAIR/REPARACIÓN



Meaningful Repair / Reparación significativa

1.

Cool Down First / Primero, cálmese



Pause: Do not repair while your nervous system is dysregulated.

Pausa: No intente reparar mientras su sistema nervioso esté desregulado.



Step away: Breathe deeply or change environments for a few minutes.

Aléjese: Respire profundamente o cambie de ambiente por unos minutos.



Normalize breaks: "I am feeling too upset to talk right now, so I am going to take a moment to calm down."

Normalice las pausas: "Estoy demasiado alterado/a para hablar ahora, así que voy a tomarme un momento para calmarme".

2.

Take Full Ownership / Asume toda la responsabilidad



Name your behavior: Clearly say what you did without minimizing it.

Nombra su conducta: Diga claramente qué hizo sin minimizarlo.



Use I statements: "I yelled." "I slammed the door."

Use frases en primera persona: "Grité". "Azoté la puerta".



No excuses: Do not shift blame to your child.

Sin excusas: No culpe a su hijo/a.

MEANINGFUL REPAIR

REPARACIÓN SIGNIFICATIVA

3.

Validate Their Experience *Valide su experiencia*



Acknowledge their feelings: It can be really scary when I raise my voice.
Reconozca sus sentimientos: “Puede dar mucho miedo cuando levanto la voz”.



Reassure them: My outburst came from poor coping skills, not your fault.
Tranquilícese: Mi reacción fue resultado de mis dificultades para manejar mis emociones, no fue su culpa.



Listen actively: Let them share anger, fear, or sadness without interrupting or defending yourself.
Escuche activamente: Permita que exprese su enojo, miedo o tristeza sin interrumpir ni defenderse.

4.

Explain, Don't Excuse *Explique, no justifique*



Provide context: I felt overwhelmed and tired, and I lost my patience.
Dé contexto: “Me sentía abrumado/a y cansado/a, y perdí la paciencia”.



Reinforce the boundary: Feelings are acceptable; hurtful behavior is not.
Refuerce el límite: Las emociones son válidas; la conducta hiriente no lo es.

5. DEMONSTRATE THE PATH FORWARD / DEMUESTRA EL CAMINO A SEGUIR



State your plan: Explain how you will handle it differently next time.

Expresa su plan: Explique cómo lo manejará de otra manera la próxima vez.



Ask for input: “What do you think we can both do next time to keep things calm?”

Pida su opinión: “¿Qué cree que podemos hacer ambos la próxima vez para mantener la calma?”



Offer physical comfort: If your child is willing, close with a hug, gentle touch, or quality time together.

Ofrezca consuelo físico: Si su hijo/a quiere, termine con un abrazo, un toque suave o tiempo de calidad juntos.



Repair builds connection.
Reparar fortalece la conexión.



CUANDO DECIR “NO” SE SIENTE DIFÍCIL WHEN SAYING “NO” FEELS DIFFICULT

Establecer límites puede provocar culpa, especialmente cuando nuestros hijos se molestan.

Recuerde:

- Decir “no” no significa que sea mala madre o mal padre.
- Los límites saludables ayudan a los niños a sentirse seguros y aprender habilidades importantes.
- Puede demostrar cariño y mantenerse firme al mismo tiempo.

Setting limits can bring up guilt—especially when our children become upset.

Remember:

- Saying “no” does not make you a bad parent.
- Healthy limits help children feel safe and learn important skills.
- You can be loving and firm at the same time.

Children Thrive on Connection and Structure

Los niños prosperan con conexión y estructura

When children's basic needs are met, material possessions, phone time, and video games are not what they need most. Children thrive through consistent attention, love, support, guidance, and predictable structure from their parents.

Cuando las necesidades básicas de los niños están cubiertas, las posesiones materiales, el tiempo en el teléfono y los videojuegos no son lo que más necesitan. Los niños prosperan con atención constante, amor, apoyo, guía y una estructura predecible por parte de sus padres.



Attention / Atención

Being seen, heard, and valued.



Sentirse vistos, escuchados y valorados.



Love / Amor

Warmth, affection, and connection.



Calidez, afecto y conexión.



Support / Apoyo

Encouragement when things feel hard.



Ánimo cuando las cosas se sienten difíciles.



Structure & Guidance / Estructura y guía

Clear limits, routines, and help learning what to do next.



Límites claros, rutinas y ayuda para aprender qué hacer después.



Predictability / Previsibilidad

Reliable care and responses they can count on.



Cuidados y respuestas confiables en los que pueden contar.



What children need most is not more things. It is a safe, loving relationship with parents who are present and supportive.

Lo que más necesitan los niños no son más cosas. Es una relación segura y amorosa con padres presentes y comprensivos.

Somos más propensos a reaccionar de maneras que después lamentamos cuando estamos cansados, tenemos hambre, estamos enfermos, sentimos dolor, estamos abrumados o estresados.

Esto no justifica nuestras acciones ni elimina nuestra responsabilidad. Nos ayuda a comprender que nosotros también tenemos necesidades y que, cuando no están cubiertas, puede ser más difícil responder con calma



To every parent trying again:
You do not have to be perfect to make a difference. Each pause, apology, and
repair is an act of love.

Offer yourself the same compassion you are teaching your child.

A todos los padres y madres que lo intentan de nuevo:
No tiene que ser perfecto/a para marcar la diferencia. Cada pausa, disculpa y
reparación es un acto de amor.

Ofrézcase la misma compasión que está enseñando a su hijo/a.

*“The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I
can change.”*

*“La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces
puedo cambiar.”*

Carl Rogers

