

Adiós Teti

El abrazo que cambia de forma — en cuatro movimientos

DURANTE EL DESTETE

I Preparar

Observa qué da cada toma y tiende otras vías de cercanía antes de retirar nada.

2 Acompañar

Retira de una en una, de la más fácil a la más arraigada, sustituyendo por presencia.

3 Sostener

Acoge la tristeza y el enojo en brazos, sin ceder a todo ni endurecerte.

4 Reconectar

Reafirma el vínculo por otras vías —cuentos, brazos, rituales, juego— cada día.

LISTA PARA ACOMPAÑAR EL DESTETE

- | | |
|---|---|
| ☐ Elijo un momento sin grandes cambios alrededor. | ☐ Sé qué necesidad cubre cada toma. |
| ☐ Reforcé otras vías de cercanía antes de retirar. | ☐ Retiro las tomas de una en una. |
| ☐ Por cada toma, otra forma concreta de cercanía. | ☐ Acompaño la emoción en brazos, sin reproche. |

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

“Por cada toma que se va, una forma de cercanía que se queda.”

Frases para el momento

Puntos de partida, no fórmulas. Adáptalas a tu voz y a tu hijo.

Para retirar una toma

Ahora no toca teti, pero ven, que te abrazo y te cuento un cuento.

La teti está descansando; ¿quieres agua y un mimo?

Para sostener la emoción

Sé que la echas de menos. Estoy aquí, te abrazo hasta que pase.

Puedes estar triste o enojado; yo me quedo contigo.

Para la noche

Es de noche; la teti duerme y nosotros también. Te abrazo.

Estoy aquí contigo; cierra los ojitos, que no me voy.

Para reconectar por otras vías

La teti se despidió, pero mira cuántos mimos nos quedan.

Este es nuestro ratito especial; solo tú y yo.

Para las opiniones de fuera

Gracias; lo estamos llevando a nuestro modo.

Es una decisión que ya tenemos tomada en casa.

Para hablarte a ti misma

Estoy decidiendo con cariño y con lo que sé. Es suficiente.

Puedo destetar y seguir siendo una madre presente y amorosa.