

¿Cómo acompañar de manera afectiva y efectiva a l@s hij@s?

Escucha activa

Presta atención a lo que tu hijo dice sin interrumpir. Esto les hace sentir valorados y comprendidos.



1.



2.

Empatía

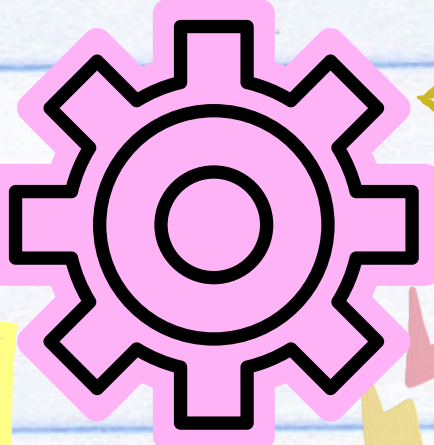
Trata de ponerte en su lugar y entender sus emociones y perspectivas. La empatía fortalece la relación y fomenta la confianza.

Comunicación abierta

Fomenta un ambiente donde tu hijo se sienta cómodo compartiendo sus pensamientos y sentimientos sin miedo a ser juzgado.



3.



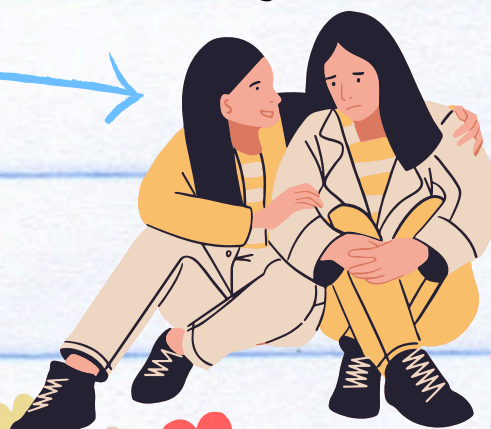
4.

Establece límites claros

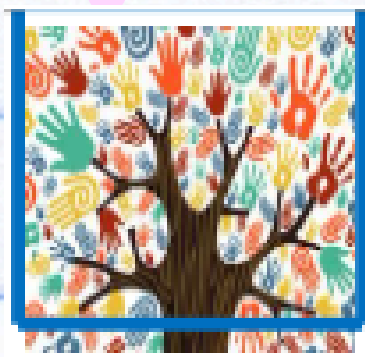
Los adolescentes necesitan límites para sentirse seguros. Asegúrate de que entiendan las reglas y las consecuencias de no seguirlas.

Apoyo emocional

Valida sus emociones y ofréceles apoyo cuando lo necesiten. Esto les ayuda a desarrollar una inteligencia emocional saludable.



5.



¿Cómo acompañar de manera afectiva y efectiva a l@s hij@s?

Tiempo de calidad

Dedica tiempo a actividades que disfruten juntos. Esto fortalece el vínculo y crea recuerdos positivos



6.

Fomenta la independencia

Permíteles tomar decisiones y asumir responsabilidades adecuadas a su edad. Esto les ayuda a desarrollar confianza en sí mismos.



7.

Sé un modelo a seguir

Los adolescentes aprenden observando. Muestra comportamientos y actitudes que te gustaría que ellos adoptaran.



8.

Mantén la calma

En momentos de conflicto, trata de mantener la calma y abordar la situación de manera constructiva. Esto enseña a manejar los desacuerdos de manera saludable.



CALM

9.

Apoyo académico

Interésate por su vida escolar y ofréceles ayuda cuando la necesiten. Esto demuestra que valoras su educación y su futuro.



10.



Escuela de Padres

