

¡Te necesito...HOY!



**Nunca es tarde para
mejorar la relación
con tus Hijos...**

¡Hazlo ahora!

www.4parents.gov



Guía Práctica para Enriquecer la Relación con tus Hijos



Paid for by the U.S. Department of Health and Human Services

1. DEMUESTRALES TU AMOR, TU AFECTO Y DEDÍCALES TIEMPO

Esto es muy importante para tus hijos, los hará sentirse importantes, amados y valorados por sus padres. Les ayudará a tener una alta auto-estima y reafirmará la confianza y el respeto hacia sus padres.

2. ¡RESPÉTALOS!

No maltrates a tus hijos con malas palabras, no los insultes, no los menosprecies, ni los golpees. No les digas “tontos” así se hayan equivocado. Llámalos por su nombre, esto facilitará que tus hijos se acerquen a ti con confianza y seguridad.

3. ¡ELOGIALOS!

Estimula a tus hijos, animalos, hazlos sentir queridos e importantes y recuérdales lo mucho que valen como personas: “Estoy feliz de ser tu padre/madre” “Yo sabía que tu podías lograrlo” “Estoy muy orgulloso de ti,” “Te Amo,” “Eres increíble,” “Tú puedes,” “Excelente trabajo,” “Haz alegrado mi día”, etc.

Esto les ayudará a formar una imagen positiva de si mismos, necesaria para afrontar cualquier dificultad en la vida.

4. ¡NO LOS COMPARES CON LOS DEMÁS!

Jamás compares a tus hijos con nadie. Ni contigo, ni con sus hermanos(as). Cada uno es único y tiene su propia personalidad y manera de pensar; además esto solo podría generar resentimientos o sentimientos de inferioridad, atentando así, contra la formación de una imagen positiva de si mismos.

5. COMUNICATE CONSTANTEMENTE CON ELLOS

Por ejemplo; invita a tus hijos a sentarse a tu lado para platicar, pon tu mano en su hombro, salgan a caminar juntos, juega con ellos, llámalos si están lejos de casa; esto creará relaciones positivas con tus hijos; ellos te empezarán a ver como el amigo(a) y consejero(a) que tanto necesitan para compartir sus preocupaciones, problemas e inquietudes. Además, les ayudará a desarrollar sus habilidades para expresar sus sentimientos y pedir consejos y/o ayuda cuando lo necesiten.

6. RESALTA LO POSITIVO Y REAFIRMA SUS CUALIDADES

Reconoce y expresa frecuentemente las cualidades de tus hijos, su buen comportamiento y logros por muy pequeños que parezcan; ellos necesitan sentirse apreciados y valorados por sus padres.

7. ¡ACEPTALOS TAL COMO SON!

Tus hijos necesitan saber que los aceptas aunque actúen diferente a como tú quisieras. Hazles saber y sentir que realmente los amas y los aceptas como personas, pero también hazles saber firmemente tus desacuerdos con su mal comportamiento y actitudes negativas. Que las “soluciones” sean tu enfoque, en vez de los problemas; enfócate en las acciones e ideas positivas de tus hijos, esto les ayudará a querer colaborar contigo y facilitará el que tus hijos platicuen con confianza, sean sinceros y espontáneos contigo.

8. ¡RESPETA SUS AMISTADES!

Permite que tus hijos tomen sus propias decisiones y dales la oportunidad de elegir sus amigos por si mismos, pero también dales consejos y sugerencias. Orienta a tus hijos sobre los riesgos asociados con las malas amistades y las malas relaciones de noviazgo. Demuéstrales que tú confías en su nivel de responsabilidad, hazlos sentir como personas maduras capaces de tomar decisiones inteligentes. Esto ayudará a reafirmar el sentido de responsabilidad y liderazgo sobre su vida.

9. SE UN AMIGO(A) PARA ELLOS

Habla con tus hijos de hombre a hombre, de mujer a mujer. Dialoga con ellos sobre el amor, el noviazgo, y la sexualidad. Estas conversaciones ayudaran a incrementar la confianza y cercanía emocional entre ustedes. Infórmate bien sobre el tema de la sexualidad para que les puedas dar una información adecuada y precisa, sintiéndote seguro(a) al contestar.

10. HABLA CON TUS HIJOS DE LA ABSTINENCIA

Habla con tus hijos sobre la importancia de la ABSTINENCIA SEXUAL hasta el matrimonio. Háblales del valor de esperar y sus beneficios tales como el auto respeto y el respeto hacia el cuerpo de los demás, la prevención de un embarazo fuera del matrimonio, el contagio de alguna enfermedad sexualmente transmitida, los daños emocionales, etc.

Ayúdales a comprender que el valor de esperar hasta el matrimonio es el estilo de vida más sano y seguro. Recuérdales que la abstinencia sexual abarca toda la persona de una manera integral: físico, mental, emocional, psicológico y social.

Diles que esta es tu expectativa para cada uno de ellos, hombre y mujer.