

Relaciones Saludables



La importancia de relaciones saludables::

1. Ayuda al desarrollo sonido, emocional e intelectual de los niños, que se logra mediante el amor y la seguridad que les brinda la familia.
2. Ayuda a resolver el crecimiento conductual y psicológico de los niños, como aprender, comer y dormir.
3. Resolver y superar conflictos se vuelve más cómodo debido al vínculo natural que se desarrolla dentro de la familia.
4. Ayuda a mejorar el sentido de responsabilidad en los niños por medio de enseñándoles el valor de cumplir con los deberes, obligaciones y respetar los compromisos.

Como mejorar la comunicación entre miembros de la familia:

1. Exprésate en términos sencillos que sean fáciles de entender y aclaren las cosas.
2. Enfaticé la confianza para despejar la duda en todas las circunstancias.
3. La comunicación honesta y abierta es primordial, ya que ayuda a los miembros a tener un objetivo común y buscar soluciones en todas las situaciones.
4. Sea genuino para mantener la confianza y establecer una relación saludable.
5. Escuche activamente para asegurarse de que cada miembro se sienta comprendido y escuchado.



Hábitos que forman relaciones saludables

1. Compartiendo comidas: Hacer tiempo a ponerse al día.
2. Intercambio de historias: las conversaciones individuales con cada miembro de la familia pueden fortalecer las relaciones familiares.
3. Actividades divertidas habituales: por ejemplo, un partido de fútbol familiar, un picnic o una caminata por la naturaleza.
4. Tomar decisiones juntos: conocer las opiniones de los demás crea sentimientos de autoestima y pertenencia
5. Reserve tiempo con su pareja: explíqueles a sus hijos que necesitan tiempo de calidad entre ellos.

Consejos para fomentar el trabajo en equipo y el compromiso con la familia:

1. Trabajen juntos para encontrar soluciones a los problemas familiares. Encuentre soluciones prácticas entre los miembros de la familia. Piense con calma, trabaje para lograr compromisos y respete las opiniones de los demás miembros.
2. Permita que los niños tomen sus propias decisiones, depende de su capacidad, madurez y límites.
3. Establezca reglas familiares que gobiernen cómo viven entre ustedes. Ayuda a todos a llevarse mejor.
4. Incluya a los niños en la toma de decisiones sobre cosas como actividades divertidas para la familia y reglas que gobiernan la familia.

Consejos para las relaciones de co-paternidad

1. Dejar de lado el dolor y la ira: Trabaja juntos para pensar de soluciones relativas a problemas familiares
2. Mejore la comunicación con su co-padre: Piense que la comunicación con su expareja tiene el propósito más alto: el bienestar de su hijo. Escuche, muestre moderación, haga solicitudes y mantenga las conversaciones enfocadas en los niños.
3. Co-parent as a team: Apunta a la coherencia, la genialidad y el trabajo en equipo. Mantenga las reglas, la disciplina y los horarios lo más coherentes posible entre los hogares.
4. Facilite las transiciones y las visitas: ayude a sus hijos a anticipar el cambio, empacar con anticipación, dejarlos cuando sea posible en lugar de recogerlos. Cuando su hijo regrese, mantenga las cosas discretas, déle espacio y establezca una rutina especial para cuando regrese.

Resolución de desacuerdos para las relaciones de co-paternidad

1. El respeto puede ser de gran ayuda: Ser considerado y respetuoso incluye informarle a su ex sobre los eventos escolares, ser lo más flexible posible y tomar sus opiniones en serio.
2. Siga hablando: Si no está de acuerdo con algo importante, debe seguir comunicándose. Nunca discuta sus diferencias de opinión frente a su hijo. Si es necesario, hable con un tercero (mediador o terapeuta).
3. No te preocupes por las cosas pequeñas: si no estás de acuerdo sobre temas importantes, continúa la conversación, pero si quieres que tu hijo esté en la cama a las 7:30 y tu ex dice 8:00, déjalo ir y ahorra su energía para los problemas más importantes.
4. Compromiso: Tu ex tendrá que aceptar tu punto de vista con la misma frecuencia que tú con el de ellos. Puede que no sea su primera opción, pero les permite a ambos "ganar" y hace que sea más probable que ambos sean flexibles en el futuro.