

Construyendo relaciones saludables



Como podemos conectar con nuestros niños:

La seguridad y la conexión integran el cerebro y nos permiten acceder a nuestra brillantez. Para muchos padres, brindar seguridad es algo natural. Sin embargo, la conexión con los niños es algo que a veces olvidamos priorizar.

La conexión saludable con los niños sirve como base para las relaciones positivas.

Tómate cinco minutos al día para conectarte verdaderamente con tus seres queridos. Juegue un juego simple como el escondite o el escondite. Vale la pena encontrar el tiempo para estas interacciones cuando piensa en los efectos positivos a largo plazo de construir vínculos fuertes con sus hijos.

Establecer límites saludables

Establecer límites saludables es una habilidad vital que protege nuestra identidad y autoestima. Sin límites saludables, abrimos la puerta para que otros determinen nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, perdiendo el sentido de uno mismo. Los límites estrictos nos dan la confianza para tomar nuestras propias decisiones sin ceder a un sentido de sacrificio u obligación.

Las lecciones sobre los límites comienzan temprano en la vida, primero con nuestros padres y luego con nuestros compañeros. El lenguaje molesto de los adultos se convierte en la voz autorreguladora del niño, que a su vez establece los límites del niño. Intentar enseñar a los niños quiénes deberían ser, qué deberían pensar y cómo deberían sentirse crea límites poco saludables. Además, ayudar a los niños a crear límites saludables requiere que modelemos límites saludables.

