

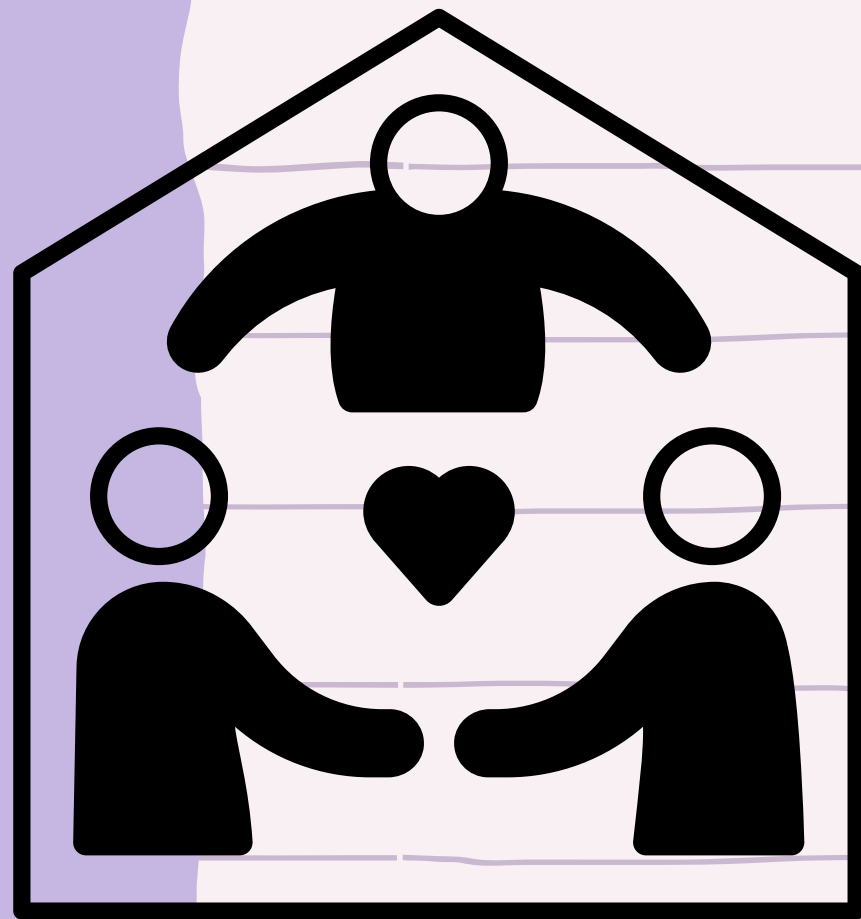
Hijos emocional y mentalmente fuertes



1. Validar sus emociones. Enseñar a gestionarlas.



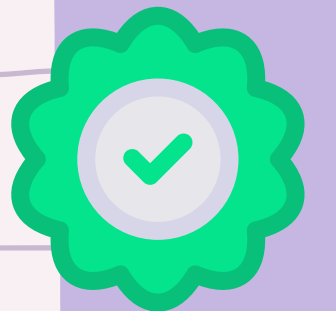
2. Crear un ambiente seguro en casa: normas y límites con cariño



Ambiente físico, y ambiente emocional
(Libre de gritos, libre de peleas e insultos)

Ejemplo:

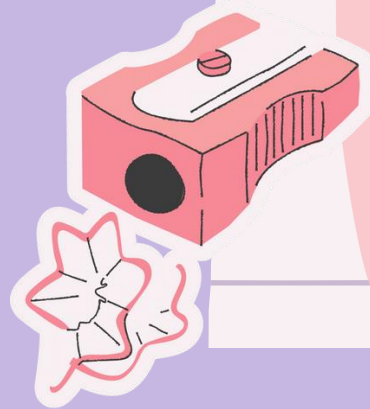
No celular en la mesa, para valorar el tiempo en familia.



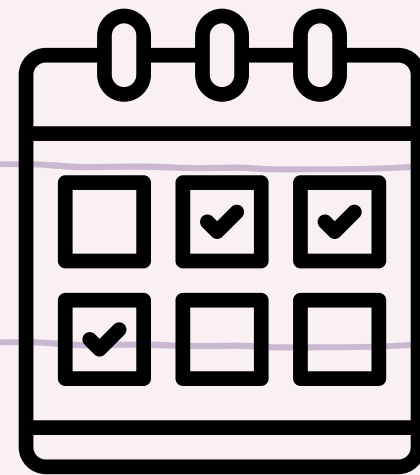
3. Fomentar la gratitud :

Enseñarles que en lugar de quejarse por lo que no tienen, dar gracias y valorar por lo que ya se tiene, y valorar el esfuerzo.

Ejemplo: En la noche mencionar tres cosas por las que agradecer de hoy.



4. Crear rutinas y fortalecer hábitos de manera diaria.



5. Educar con el ejemplo: Los niños y adolescentes aprenden más de lo que hacemos que de lo que les decimos.

6. Fomentar su autonomía. Ver los fracasos como una oportunidad para mejorar.

Les enseñamos que sus decisiones tienen consecuencias, siempre desde el respeto y el amor.

"A veces se prepara el camino para los hijos, en vez de prepararles para el camino,".

Invítale a pensar y reflexionar.

Reconocer sus errores.

