

Enséñele a su hijo como desarrollar RELACIONES SALUDABLES

¡Muéstrela a su niño lo que una relación sana debe parecer.

Los niños aprenden a relacionarse con otros observando los actos de los padres. Usted puede ser un modelo de conducta para sus hijos cuando interactúa con su esposa/o o pareja, amigos, miembros de la familia y hasta personas conocidas:



● **EL RESPETO** Todas las relaciones sanas están basadas en el respeto. Esto incluye el respeto por las creencias, opiniones y los cuerpos de las personas. Demuestre consideración a los sentimientos de otros - incluyendo sus hijos. El respeto conduce a la honestidad, mejor comunicación y decisiones conjuntas.

● **LA CONFIANZA** En una relación sana, usted puede confiar del uno al otro y sentirse seguro.

● **EL APOYO** En las relaciones sanas se encuentra el equilibrio. Ambas personas deberían sentir que ellos dan y reciben el sostenimiento de una manera justa.

● **EL PLACER** En una relación saludable uno debería sentirse bien de sí mismo!

¡Dele a su hijo la habilidad de poder desarrollar relaciones saludables!
Utilice estas prácticas con su propia familia y con sus amigos para poder dar un ejemplo a los niños y para mejor demostrar cómo funcionan las relaciones:

1. LA COMUNICACIÓN POSITIVA
¡Hasta **los bebés** aprenden las costumbres de comunicación de los padres! **ESCUCHA** cuando alguien le hable y déjelo que termine de hablar antes de responderle. Empiece las discusiones con un enunciado afirmativo y también clasifique el comportamiento - pero no a la persona, por ejemplo, "Me lastimas cuando te olvidas de nuestro encuentro." ¡Siempre trata de encontrar el tiempo para hablar con aquellos quienes les importan más en la vida!

2. MANEJO DEL TEMPERAMENTO
Los niños pequeños a menudo tienen momentos especialmente difíciles reaccionando al enojo. ¡Imagínese los berrinches! Así que es importante que los padres sean los ejemplos para sus hijos y les demuestren las técnicas de cómo manejar el enojo. Háblele a su hijo sobre su enojo. Pregúntele sobre el enfadamiento que él lleva y encuentre otras maneras de desahogar, como el ejercicio, el arte, etc. Enséñele a sus hijos a contar hasta 10, tomar 3 respiros, or ir afuera antes de reaccionar.

3. RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS
Cuando tenga un problema, trate de dividir la situación y encontrar soluciones para resolver el problema. ¡Considere las consecuencias y hable abiertamente sobre los resultados! Esta destreza podría ser especialmente importante para **los niños en el colegio** a medida que empiecen a lidiar con las relaciones que tengan con los amigos, los peleones, los profesores, y los entrenadores. La negociación será una pieza elemental en poder resolver muchos problemas que involucran a otros.

4. EL RESPETO POR SÍ MISMO
Eduque a su hijo (a través de hablándole y demostrándole) que él es valioso. **Los adolescentes** especialmente apreciarán y utilizarán los sentimientos del respeto de sí mismo y el valor propio. A medida que los niños lidian con la presión del grupo, los avances sexuales y otros más, el respeto por sí mismo los ayudará a establecer límites fijos. El respeto propio también incluye un cierto nivel de firmeza (que NO sea agresión). Los ayudará a aprender cómo pedir lo que quieren claramente y respetuosamente.