

# 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.