

Lista de control de bienestar social

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente. Aquí hay algunos consejos para conectarse con otros:



CREAR VÍNCULOS CON SUS HIJOS

Los padres tienen un trabajo importante. Criar niños es gratificante y desafiante. Ser sensible, receptivo, constante y disponible para sus hijos puede ayudarlo a construir relaciones positivas y saludables con ellos. Los vínculos emocionales fuertes que resultan ayudan a los niños a aprender a cómo manejar sus propios sentimientos y comportamientos y desarrollar la confianza en sí mismos. Los niños con fuertes conexiones con sus cuidadores tienen más probabilidades de enfrentar los desafíos de la vida.

PARA CONSTRUIR RELACIONES SÓLIDAS CON SUS HIJOS:

- Observe cuando los niños muestren buen comportamiento y hágalos elogios específicos.
- Ofrezca a los niños trabajos significativos en el hogar y un reconocimiento positivo después. Ayúdelos a mejorar sus habilidades paso a paso.
- Use palabras, tonos y gestos amables al dar instrucciones o hacer solicitudes.
- Pase tiempo todos los días en una interacción cálida, positiva y amorosa con sus hijos. Busque oportunidades para pasar el tiempo en familia, como tomar caminatas después de cenar o leer libros juntos.
- Haga una lluvia de ideas compartida sobre soluciones a problemas en el hogar o la escuela. Esté disponible para recibir consejos y apoyo, sobre todo para los adolescentes.
- Establezca límites para usted mismo para el uso de dispositivos móviles y otras distracciones. Por ejemplo, revise su teléfono después de que su hijo se acueste.
- Pregunte sobre las preocupaciones, inquietudes, metas e ideas de su hijo.
- Participe en las actividades que le gustan a su hijo. Ayude y asista a sus eventos, juegos, actividades y actuaciones.