



## FORTALECIENDO LA RELACIÓN CON MIS HIJOS EN CUARENTENA.

Estar 24x7 reunidos como familia representa todo un desafío, algunas ideas pueden facilitar esa tarea y hacer que la disfrutemos, ayudarnos a mantenernos conectados y aprovechar de fortalecer la relación con nuestros hijos.

### FORTALECIENDO LA RELACIÓN CON MIS HIJOS

A pesar de estar en la misma casa, a veces las múltiples demandas hace que no nos conectemos realmente, sabemos que no existe una receta mágica y que la relación con cada hijo es única. Algunas ideas que pueden ayudar son:

- 1. Entregar atención positiva:** Los niños necesitan nuestra atención, **y** sin querer, podemos tender a darles atención sólo cuando se están “portando mal”, por fijarnos más en lo negativo que en lo positivo (que pensamos que es obvio que hagan). Algo que nos puede facilitar la vida, es detenernos y fijarnos en lo que queremos que haga más, eso que sentimos es su desafío, y alentarlos en alcanzar sus metas, para lo cual es importante **elogiar “con nombre y apellido”** lo que me gustaría que hagan, por ejemplo, si me gustaría que fuera más hermanable, le puedo decir cuando lo haga, “estás ayudando a tu hermana en la tarea, qué bien!”. Al principio puede parecer poco natural, pero con el tiempo se cambia espontáneamente el foco a lo positivo.
- 2. Tiempo de calidad:** Para conectarnos mejor podemos pensar qué actividad disfrutamos, generando así momentos de estar juntos, desde armar legos, conversar de dinosaurios, jugar cartas, cocinar, etc., la idea es que sea algo que disfruten los niños y adultos, que reflejen los intereses de ambos y así sea un momento real de conexión.
- 3. Demostrar afecto:** Aunque pueda parecer muy básico y obvio que los queremos y son lo más importante para nosotros como adultos, puede ayudar a los niños a sentirse más confiados y queridos cuando les decimos explícitamente que los queremos y lo demostramos naturalmente con gestos, según el estilo y forma de ser de cada niño y adolescente.