


Cómo acompañar el desarrollo de tu hija o hijo

A veces es un misterio por qué tu hija o hijo reacciona como lo hace. Estas tres herramientas sencillas pueden ayudarte a conectar y apoyar su crecimiento.

#1 Conecta a través del juego o sus intereses

Esto fortalece el vínculo y te permite explorar su mundo.



 0 a 6 años

Juega sin distracciones, deja que tu niña o niño elija cómo divertirse y súmate a su aventura.

 7 a 12 años

Acompaña el juego que tu niña o niño elija, sin imponer ideas, y haz preguntas de curiosidad, por ejemplo: “¿Y qué pasa después?”

 13 a 17 años

Muestra interés por lo que le gusta, como su música, videojuegos o series y acompáñale, encuentren cosas divertidas para hacer juntos.



Ayuda a poner nombre a lo que siente #2

Aprender a identificar y expresar emociones es un beneficio para toda la vida.

 0 a 12 años

Observa sus gestos y pon en palabras lo que pueden estar sintiendo, por ejemplo: “Te veo cerrar los puños, ¿estás enojada/o?”. Usa cuentos, dibujos o actividades para comunicar lo que siente. Pueden hacer ejercicios de respiración.

 13 a 17 años

Pon atención a las señales de enojo o silencio y abre el diálogo con frases como “Te veo molesta/o, aquí estoy en caso de que quieras platicar”. Escucha con atención, sin juzgar.

Si lo requiere, comparte experiencias propias para que se sientan comprendidos.

#3 Comprende sus cambios

Conocer las habilidades de tu hija o hijo en cada etapa permite acompañarle mejor.

 0 a 12 años

Haz un diario de los avances y cambios, reconoce sus esfuerzos más que los resultados y respeta los tiempos propios de cada niña o niño de acuerdo con su edad.

 13 a 17 años

Aprecia la constancia, promueve espacios personales, como escribir un diario. Acompaña los cambios físicos y emocionales con comprensión.



Recuerda

Cuando no sepas qué hacer o cómo reaccionar, respira. Recuerda actuar desde el amor y la empatía.

Confía en tu capacidad de criar con respeto y de seguir aprendiendo junto a tu hija o hijo; esto es esencial para crear un entorno seguro donde crezca feliz.

¡Forma parte de *Crianza con Conciencia Positiva (CC+)* y acompaña a tu hija/o a descubrir el mundo!



Envía la palabra “socios” por WhatsApp al 56 5100 6984 y recibe gratis consejos prácticos sobre crianza.

Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconciencia>