



3 consejos para acompañar las emociones de tu hija o hijo

Estar presente y ofrecer un entorno seguro fortalece su confianza y le ayuda a relacionarse mejor con quienes le rodean.

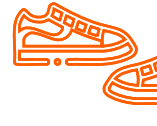
#1 Maneja el enojo con inteligencia emocional

Tú eres su ejemplo.



0 a 12 años

Identifica lo que sientes, respira y habla con calma para enseñar que las emociones se pueden regular.



13 a 17 años

Identifica, entiende, regula y comunica con respeto lo que sientes para enseñar a lidiar con emociones intensas. Hazle saber que estás para escucharlo y acompañarlo, sin juzgarlo.



Fomenta la colaboración desde el vínculo #2

Crean reglas en familia y reconoce los logros cuando se cumplen.



0 a 12 años

Da instrucciones simples y claras, una a la vez, y establezcan rutinas.



13 a 17 años

Escucha las opiniones de tu hija o hijo, lleguen a acuerdos y celebra sus aportes para alcanzarlos.

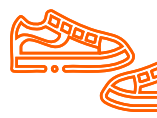
#3 Cuidarte para poder cuidar

El enojo no es el enemigo.



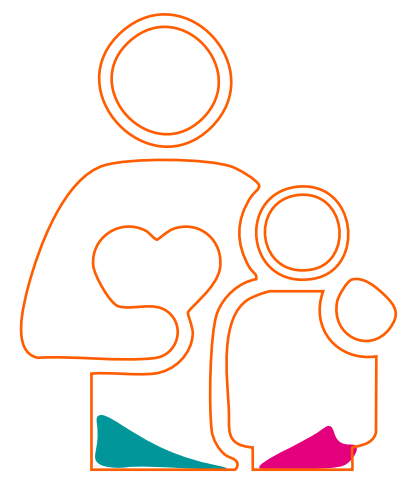
0 a 12 años

Al manejarlo con respeto y coherencia tu niña o niño aprende que puede equivocarse, mejorar y confiar en ti.



13 a 17 años

Al manejarlo con respeto y coherencia enseñas que sentir no es fallar y que la libertad puede ir acompañada de apoyo y diálogo constante.



Importante

Haz pausas, descansa y pide ayuda cuando lo necesites para estar disponible y presente en los buenos y malos momentos.

¡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>