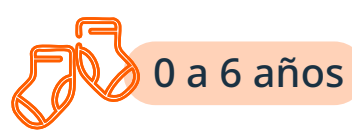
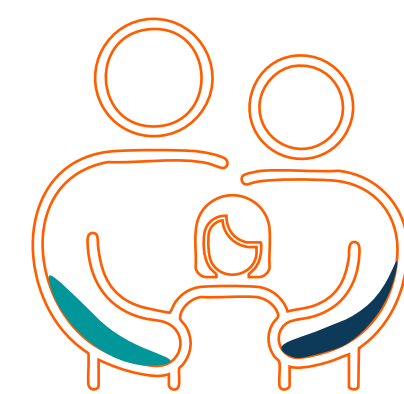


5 claves para mejorar la relación con tu hija o hijo

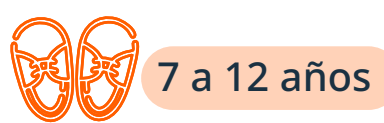
Con pequeñas acciones diarias como mamá, papá o personas cuidadoras, es posible construir un vínculo cada día más sano y positivo con tu hija o hijo. Estas son algunas formas sencillas de lograrlo.

#1 Dedicar tiempo uno a uno

Fortalece el vínculo con tu hija o hijo y transmite seguridad.



Pasa momentos especiales y sin distracciones con tu hija o hijo.



Impulsa que tu niña o niño elija una actividad. Pasen un momento libre de distracciones.



Dedica un tiempo para realizar una actividad que le interese, estando totalmente presentes y escuchando sin juzgar.



Reconoce los esfuerzos #2

Refuerza su autoestima, motiva conductas positivas y de aprendizaje.



Felicita, agradece y resalta los logros y esfuerzos de tu hija o hijo.



Reconoce de forma específica lo que hizo bien, lo que intentó o lo que aprendió.



Valora los avances y habla con sinceridad para mostrar orgullo.

#3 Establece rutinas

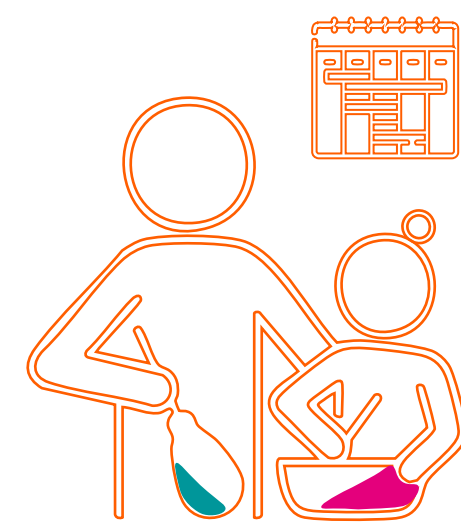
Brinda seguridad, organiza el tiempo, promueve la cooperación y la responsabilidad.



Define en conjunto los horarios para comer, descansar, jugar o hacer la tarea.

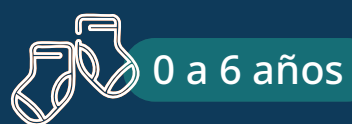


Involucra a tu hija o hijo adolescente en decisiones sobre reglas y responsabilidades.



Habla sobre las emociones y lo que sienten #4

Ayuda a tu hija o hijo a identificar y manejar sus emociones, fomenta el respeto y la empatía. Abre canales de comunicación que fortalezcan su inteligencia emocional.



Usa juegos, cuentos o dibujos para expresar y ponerle nombre a lo que siente.



Pon en palabras cómo se siente y escucha con atención.



Escucha con apertura cómo se siente y comparte también cómo te sientes tú.

#5 Mantén la calma en momentos difíciles

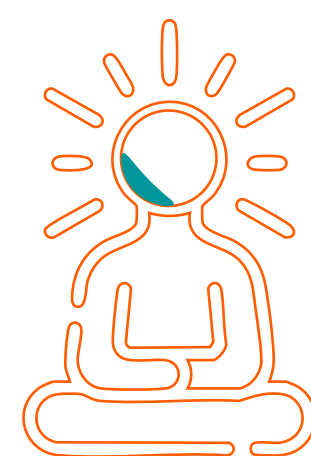
Ayuda a tu hija o hijo a sentirse protegido, a comprender los límites y a regular sus emociones, mostrándole autocontrol y buscando resolver los conflictos de forma positiva.



Respira profundo, haz una pausa y responde con serenidad, firmeza y amabilidad.



Respira antes de actuar, si lo necesitas, toma un tiempo. Las y los adolescentes necesitan ser escuchados, validados y tener estructura a través de límites firmes y amables.



¡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>

Guía el comportamiento de tu hija o hijo en 6 pasos

Gritos, desbordes, portazos... hay días en los que sientes que el mundo va a explotar. En esos momentos no se trata de controlar a tu hija o hijo, sino de **estar presente con amor** y ayudarle a **expresar lo que siente** sin lastimar a las y los demás. Pero, **¿cómo lograrlo** si el caos es total?

#1 Respira profundamente

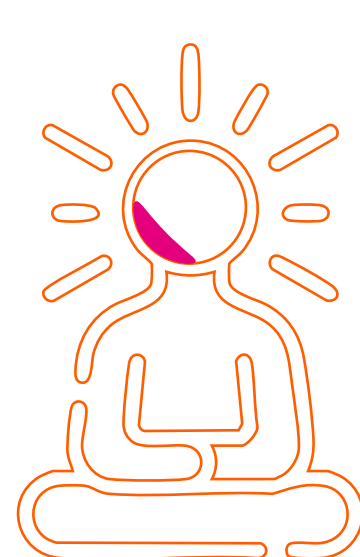
Fortalece tu calma para actuar con claridad.

 0 a 12 años

Tómate un momento para tranquilizarte antes de responder a un desborde.

 13 a 17 años

Haz una pausa antes de reaccionar ante un conflicto o actitud desafiante.



Redirige en positivo #2

Ayuda a canalizar las emociones hacia acciones constructivas.

 0 a 12 años

Sugiere actividades, como ordenar juguetes, para redirigir o reorientar la atención. Evita frases como “no puedes hacer eso”; enfócate en lo que sí puede hacer. Ofrece alternativas: para cada no, un sí.

 13 a 17 años

Propón una plática para validar sus emociones, reconectar y ver alternativas.

#3 Observa con atención

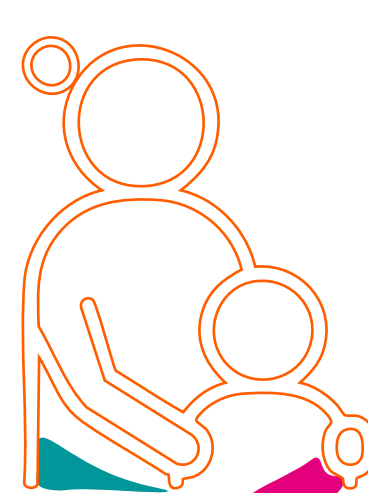
Identifica las razones detrás de sus comportamientos.

 0 a 12 años

Busca señales de cansancio, hambre o miedo.

 13 a 17 años

Detecta emociones como estrés o la necesidad de ser escuchado.



Abre el diálogo #4

Cuando llegue la calma, hablen con serenidad sobre lo sucedido.

 0 a 12 años

Nombren emociones y acuerden posibles soluciones, usando preguntas de curiosidad “¿cómo lo harías la siguiente vez?”.

 13 a 17 años

Fomenta un diálogo abierto, sin juzgar, para establecer acuerdos y límites claros.

#5 Al saltar un límite

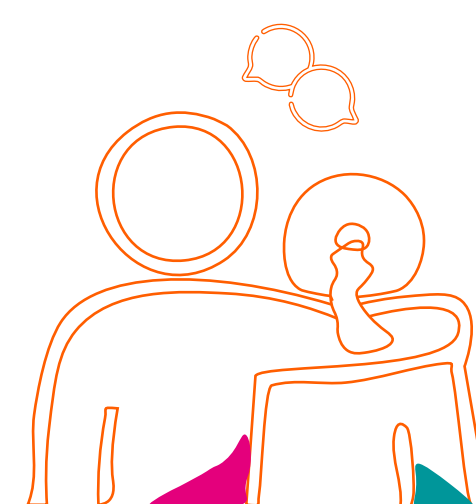
Guía a tu hija o hijo con consecuencias que cumplan las 4 R: razonables, relacionadas, reveladas y respetuosas. Los castigos no enseñan el comportamiento que se espera.

 0 a 12 años

Recuerda las consecuencias de no haber cumplido el límite y acompáñale a cumplir la consecuencia, por ejemplo, dile “guardemos los juguetes para que no se pierdan” o “se acabó el tiempo de TV, ¿quieres apagarla tu o la apago yo?”

 13 a 17 años

Acuerden por ejemplo el tiempo de uso de pantallas, si no lo cumple, recuerda la consecuencia, como tener menos tiempo al día siguiente. Reconoce los compromisos cumplidos.



Resuelvan en equipo #6

Si no sale bien, no hay problema: ¡se vale intentarlo de nuevo!

 0 a 12 años

Expresa el problema, piensen soluciones y pruébenlas con constancia.

 13 a 17 años

Expresa el problema y trabaja junto a tu hija o hijo adolescente para encontrar soluciones sin perder la paciencia.

Recuerda

Criar es un camino de aprendizajes. Acompaña con respeto y fortalece la confianza en tu hija o hijo.

¡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/crianzaconconciencia>

Cómo acompañar el desborde emocional de tu hija o hijo

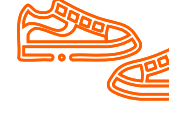
No es un capricho ni un berrinche, sino un reflejo de emociones intensas. Apoyar a tu hija o hijo en estos momentos fortalece su confianza y, con paciencia, puedes transformarlos en aprendizajes.

Antes del desborde



0 a 12 años

- **No te lo tomes personal:** reconoce que es una reacción pasajera y completamente natural para su edad.
- **Recuerda que está creciendo:** su capacidad para controlar impulsos y emociones está apenas construyéndose en su cerebro (y lo estará hasta la edad adulta).
- **Anticipa lo que viene:** comunícale con tiempo los cambios (“en cinco minutos nos ponemos los zapatos para salir de casa”).
- **Ofrece opciones:** mantén la firmeza, pero déjale elegir dentro de ciertos límites (“puedes usar estos zapatos o estos otros”).
- **Redirige:** invítale a enfocarse en una alternativa que sí esté permitida. Evitando repetir “no” y decir qué sí puede hacer.
- **Evita juzgar, burlarte, ignorarle o abandonarle:** todo esto daña su confianza y la conexión contigo.
- Seguramente lo que necesita es un abrazo. ¡Este tipo de contención previene los berrinches!



13 a 17 años

- **No te lo tomes personal:** entiende que su reacción no es un ataque, sino parte de su proceso de crecimiento y autonomía.
- **Recuerda que es una fase:** ya no es una niña o un niño, pero su regulación emocional aún está madurando hasta la edad adulta.
- **Anticipa lo importante:** explícale con claridad lo que ocurrirá (“hoy tenemos una reunión familiar a las 6”).
- **Ofrece opciones:** dale un margen de decisión dentro de los límites (“elige entre estas dos tareas del hogar para hacer hoy”).
- **Redirige:** enfoca la energía hacia lo que sí puede hacer, evitando repetir “no puedes” una y otra vez.
- **Evita juzgar, regañarle, sobreanalizar o discutir en ese momento, burlarte o ignorarle:** todo esto daña su confianza y la conexión contigo.
- Seguro necesita sentirse acompañado y escuchado.



0 a 12 años

- **Mantén la calma:** respira profundo y regula tus emociones para acompañarle mejor.
- **Nombra lo que siente:** ponle palabras a sus emociones (“parece que estás enojada o enojado”).
- **Ofrece contención:** un abrazo o tu simple presencia pueden tranquilizar mucho más que las palabras.
- **Establece límites:** si hay riesgo de que se lastime, acompáñale con serenidad hacia un rincón de calma.

Durante el desborde



13 a 17 años

- **Mantén la calma:** tu tranquilidad le da el ejemplo que necesita.
- **Nombra el sentimiento:** “Te noto frustrado, ¿quieres hablar de eso?”
- **Muestra tu apoyo:** con palabras o gestos, hazle sentir tranquilidad, haciéndole saber que estás presente.
- **Establece límites:** hazle saber que estás ahí para él o ella, no se vale faltar el respeto o hacer o hacerse daño. Si siente enojo o frustración puede salir a caminar, pegar a una almohada, escuchar música, respirar, etc.

Después del desborde



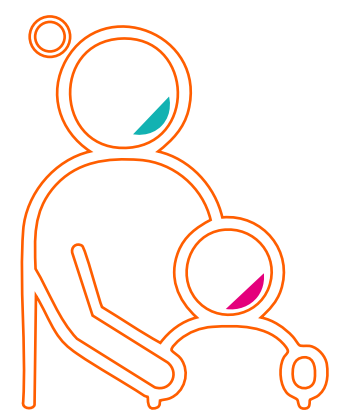
0 a 12 años

- **Enseña:** hablen sobre lo que pasó y sobre cómo expresar emociones de forma sana.
- **Invita a la reflexión:** anímale a que proponga alternativas para manejarlo mejor la próxima vez.
- **Repara:** promueve acciones como disculparse, recoger o reparar.



13 a 17 años

- **Enseña:** platica sobre lo sucedido y las formas sanas de expresar emociones.
- **Invita a la reflexión:** anímale a que proponga alternativas para manejarlo mejor la próxima vez.
- **Repara:** promueve acciones como disculparse o corregir cualquier daño causado a otros o al entorno.



Y recuerda: ten paciencia

Guiar con amor un desborde emocional fortalece el lazo con tu hija o hijo. Si necesitas más apoyo, acudir a un profesional es una gran opción.

¡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>


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>



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.

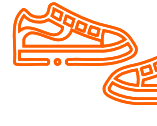
#1 Maneja el enojo con inteligencia emocional

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.



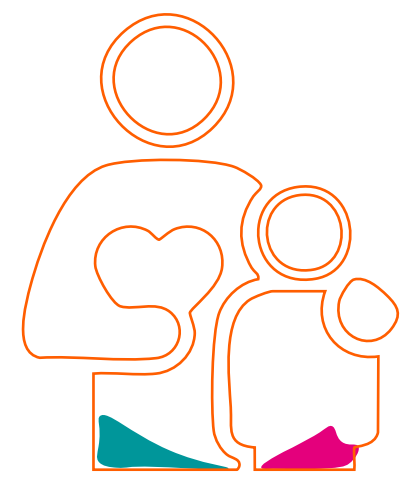
0 a 12 años

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.

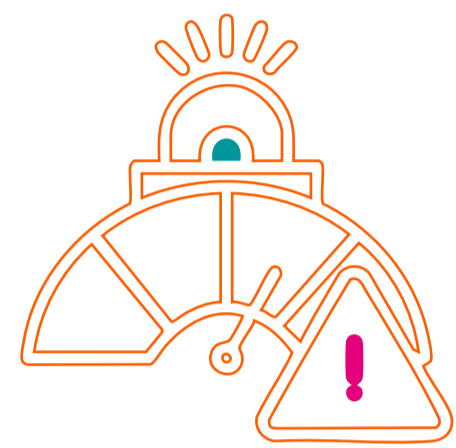
Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconciencia>


Guía y acompaña a tu hija o hijo en el cuidado de su cuerpo

Hablar desde temprana edad sobre el cuidado de su cuerpo fortalece la confianza y previene riesgos. Estas cuatro recomendaciones ayudan a crear un entorno seguro para lograrlo.

#1 Discutan los riesgos cercanos

Explícale que las situaciones de abuso pueden venir tanto de personas desconocidas como de conocidas.



 0 a 12 años

Utiliza cuentos o juegos y responde sus preguntas con calma, usando palabras que pueda entender.

 13 a 17 años

Fomenta diálogos respetuosos y responde todas sus preguntas con claridad; si no conoces la respuesta, búsqüenla juntas o juntos.



Enséñale a poner límites #2

Tu hija o hijo debe tener en claro que nadie puede tocar su cuerpo sin su consentimiento.

 0 a 12 años

Practiquen frases como “No, detente” o “No quiero” durante juegos, por ejemplo, las cosquillas. Enséñale el nombre de sus partes privadas y dile que nadie debe tocarlas.


 13 a 17 años

Dile que tiene derecho a decir “no” si algo le incomoda, incluso en casa, y respeta sus espacios, por ejemplo, pidiéndole permiso antes de abrazarle o entrar a su habitación.

#3 Creen un mapa de seguridad

Le ayudará a buscar ayuda cuando la necesite.



 0 a 12 años

Dibujen un mapa con lugares seguros y personas adultas de confianza, y apela a ejemplos cotidianos para reconocer escenarios o personas que le causen incomodidad.


 13 a 17 años

Identifiquen lugares seguros y personas de confianza, y escucha su incomodidad como señal de alerta incluso en situaciones que parecen normales.



Recuérdale que no es su culpa #4

Asegurarle que ninguna vivencia incómoda es su responsabilidad alimentará su autoestima para hablar del tema.

 0 a 12 años

Enséñale a gritar, correr o buscar a una persona adulta de confianza si algo le hace sentir mal. Construye confianza para que te cuente cualquier cosa.

 13 a 17 años

Enséñale a alejarse, a decir que “no” con firmeza o gritar si es necesario, y a buscar ayuda ante chantajes o circunstancias que le perturben o lastimen. Hazle saber que siempre le vas a creer y que cuenta contigo.

¡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/crianzaconconciencia>

Cómo acompañar y cuidar a tu hija o hijo en el mundo digital

Tu hija o hijo navega a diario por un universo virtual lleno de oportunidades, pero también de riesgos. Guiarle para que lo haga con **seguridad y confianza** es clave.

#1 Establece límites claros

Lo que no está revisado y acordado, no se abre ni se descarga.



0 a 12 años

Explica los riesgos y decidan en equipo qué juegos y sitios web sí puede usar.



13 a 17 años

Revisen la información sobre riesgos y acuerden a qué redes sociales, apps o sitios web son seguros para acceder.



0 a 12 años

Acuerda horarios y promueve momentos sin pantallas para jugar al aire libre o dibujar; recuerda que para acordar debes tener claro lo que no puedes negociar.



13 a 17 años

Promueve momentos sin celular, como durante las comidas, al estudiar o en horas de descanso. Y propón actividades físicas, como practicar deportes, o artísticas. Acuerda no impongas, toma en cuenta lo que necesita y le gusta.

Protege su tiempo #2

Definan un tiempo máximo diario en línea.

#3 Cuida su privacidad

Reconoce y felicita cualquier medida de seguridad que ya esté tomando por su cuenta.



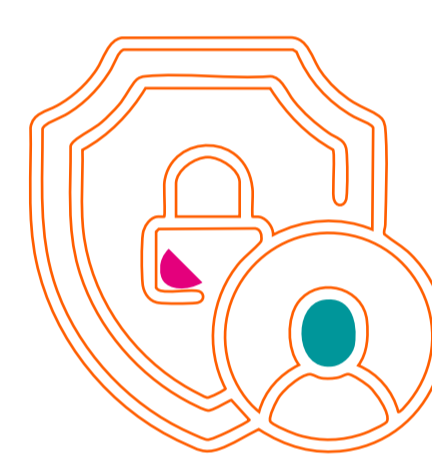
0 a 12 años

Explica que no debe compartir su nombre, fotos ni otros datos personales en internet.



13 a 17 años

Enséñale a crear contraseñas fuertes, con letras, números y símbolos, y a no compartir sus datos personales.



0 a 12 años

Pregunta qué juegos le gustan, o qué vio hoy en la red.



13 a 17 años

Muéstrale interés sin invadir sobre lo que comparte en redes, con quiénes chatea o qué le preocupa.

Acompaña sin controlar #4

La escucha libre de juicios abre la comunicación y la confianza.

#5 Habla de los riesgos

Explica que siempre puede acudir a ti si se encuentra en la red con algo que le incomoda.



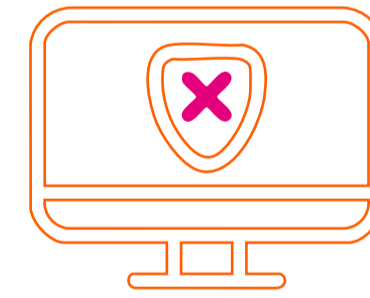
0 a 12 años

Dile que debe avisarte si alguien en internet le pide una foto o le asusta.



13 a 17 años

Explica qué son el ciberbullying, el sexting, el grooming y el phishing. Discutan el peligro de algunos retos virales y a dónde acudir en caso de que algo así pase.



0 a 12 años

No compartas su foto o datos personales. Si es una familiar pide su opinión para compartirla.

Enseña con el ejemplo #6

Respetar su privacidad



13 a 17 años

Pídele siempre su opinión antes de compartir en redes sociales una foto o video en la que ella o él aparece.

Recuerda: lo digital permanece

Enséñale que todo lo que suba al internet, aunque luego lo elimine, allí se quedará. En el mundo real o en el virtual, criar es estar presente, poner límites y construir confianza. ¡Un hábito seguro hoy fortalecerá su mañana!

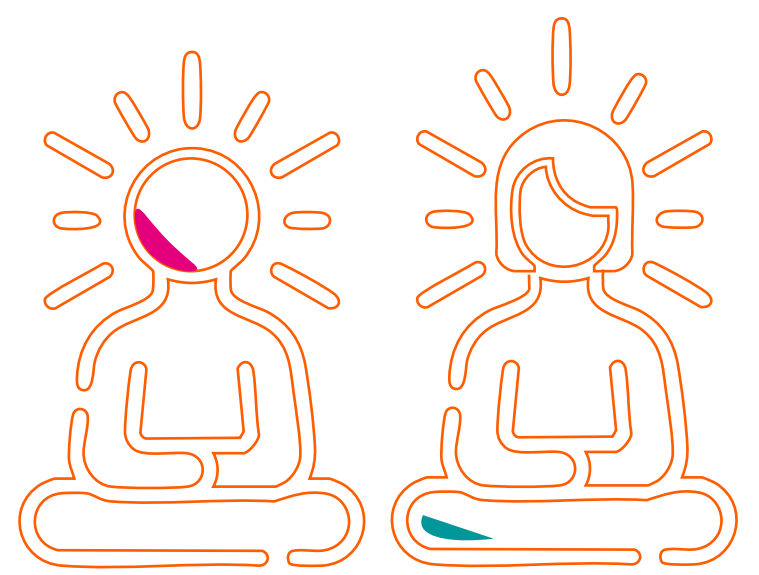


Cómo cuidarte para cuidar a tu hija o hijo

¡Tu bienestar es la base para criar con amor! Atender tu salud física y emocional es una necesidad fundamental para acompañar a tu hija o hijo. Aquí hay 3 claves para lograrlo.

#1 Fortalece tu calma interior

- Reconoce y regula las emociones antes de responder.
- Haz pausas: respira, bebe agua o sal un momento.
- Observa señales de estrés: dolor de cabeza, irritabilidad, insomnio.
- Si compartes la crianza con alguien más, no te sobrecargues, recuerda que es una tarea compartida.



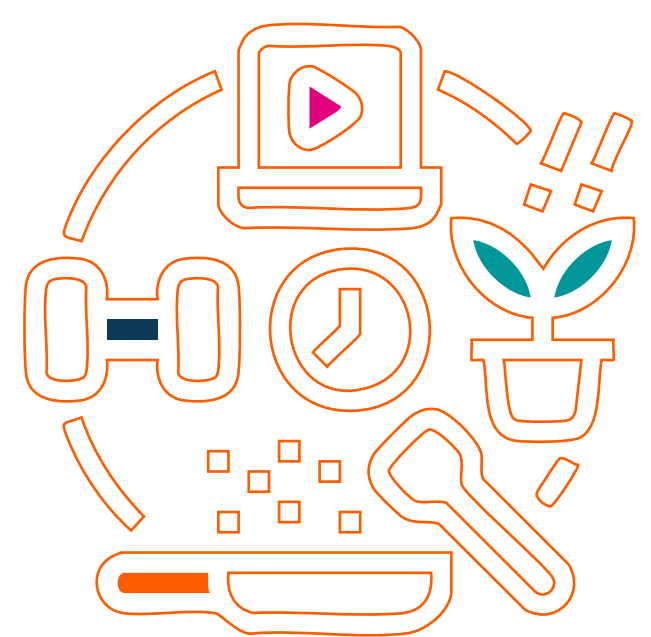
Gestiona las tareas #2



- Anota y planifica las actividades del día o de la semana entera.
- Identifica las tareas urgentes o más importantes.
- Prioriza y divide las actividades grandes en pequeños pasos.
- Avanza de a poco y celebra lo alcanzado.
- Si compartes la crianza con alguien más, no te sobrecargues, gestionen las tareas de forma compartida.

#3 Practica el autocuidado

- Duerme lo suficiente y aliméntate bien.
- Muévete diariamente y pide ayuda cuando sea necesario.
- Dedicar al menos 10 minutos a algo que te guste.
- Plática sobre tus sentimientos con alguien de tu confianza.
- Si compartes la crianza con alguien más, platicuen de lo que necesitan para su cuidado.
- La salud mental también importa: consulta a una persona profesional cuando sea necesario.



Nunca lo olvides

Cuidar a tu hija o hijo es muy importante, pero para lograrlo, primero necesitas estar bien. Así podrás acompañarle con seguridad y cariño cada día.

¡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>

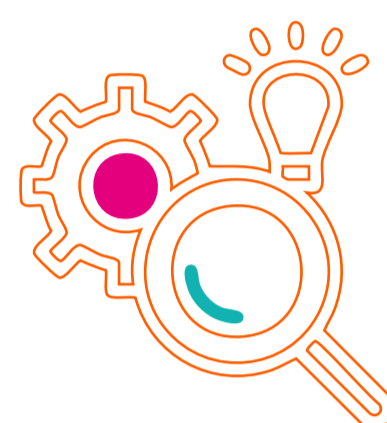


3 maneras de acompañar el desarrollo mental y emocional de tu hija o hijo

Tus palabras y actitudes pueden influir en cómo tu hija o hijo se siente y se relaciona contigo. Algunas reacciones pueden lastimarles o alejarles, pero también pueden convertirse en oportunidades para fortalecer el vínculo.

#1 Muestra interés no interrogues

Interrogar con dureza genera tensión y distancia. Mostrar interés por sus asuntos le demuestra cuánto te importa.



 0 a 12 años

Deja que platique sobre lo que pasó con calma. Las preguntas que despiertan curiosidad favorecen a que piense y se exprese.

 13 a 17 años

Evita los cuestionamientos que suenen a reclamos. Cuando te acercas con interés genuino, fomentas la reflexión y la confianza.

En lugar de: “¿Por qué no estudiaste más?”. Prueba con: “¿Qué crees que pasó con esta calificación?”



Reconoce no le juzgues #2

Las comparaciones con otras personas pueden herir su autoestima, hazle saber que es una persona valiosa.

 0 a 12 años

Valora cada intento y muestra entusiasmo por su esfuerzo. Esa actitud le enseñará que aprender es un proceso.

En lugar de: “Tu amiga sí sacó buena calificación, ¿por qué tú no?” Prueba con: “Has aprendido mucho, cuando te esfuerzas aprendes. ¿Qué necesitas practicar? ¿Cómo te puedo apoyar?”.

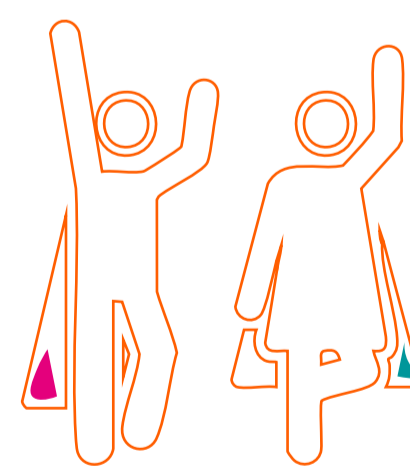
 13 a 17 años

Aunque las cosas no hayan salido como esperaban, reconocer su dedicación impulsará su motivación y seguridad.

En lugar de: “Tu compañero sí pasó la prueba”. Prueba con: “Has aprendido muchas cosas y tal vez el examen te costó trabajo, ¿cómo podrías mejorar esto? ¿cómo te puedo apoyar?”.

#3 Salir a solucionar todo

Poner un parche de inmediato es una forma de minimizar lo que siente tu hija o hijo.



 0 a 12 años

Darle espacio y escucharle con calma estimula su confianza y aprendizaje.

En lugar de: “A ver, ¿quieres ayuda o vas a seguir llorando?” Prueba con: “Entiendo que esto te duele. ¿Quieres que platiquemos o que pensemos qué hacer?”

 13 a 17 años

Escuchar con paciencia a tu hija o hijo adolescente fortalece su autonomía y el vínculo contigo.

En lugar de: “No te preocupes, yo lo arreglo”. Prueba con: “Entiendo que esto te duele. ¿Quieres que platiquemos o que pensemos qué hacer?”

¡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/crianzaconconciencia>

Crianza compartida: 5 acciones para ser un padre presente

Ser un hombre que es papá hoy significa **participar todos los días**.
No se trata de "ayudar", sino de estar presente, de decidir y de cuidar en conjunto.

#1 El cuidado también es tu responsabilidad

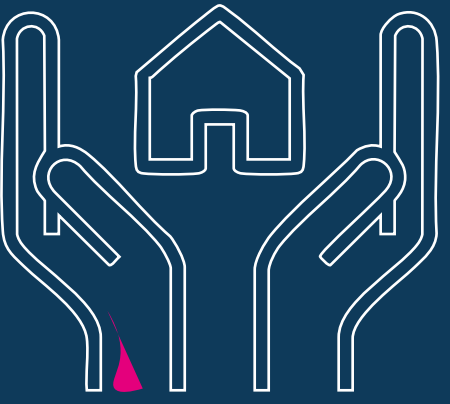
No lo veas como un favor.

Asume tu participación como una parte fundamental de la vida familiar.



Participa activamente #2

No esperes a que te lo pidan.



0 a 12 años

Hazte cargo de alguna tarea diaria, como la comida o el armado de la mochila.

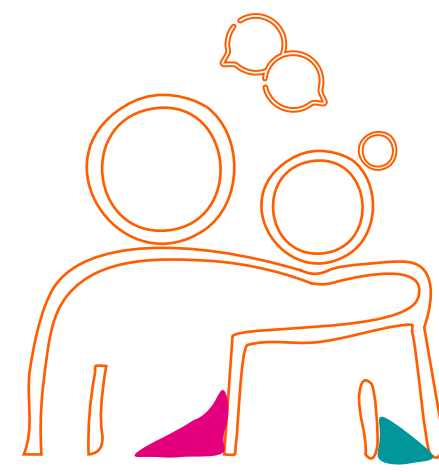
13 a 17 años

Colabora con un proyecto escolar o con un traslado.

#3 Escucha con atención

Dale valor a lo que tu pareja expresa.

Pregúntale: "Además de hacerme cargo de lo acordado ¿cómo puedo apoyarte hoy?"



Estar presente en los momentos buenos y en los difíciles #4

En los días complicados tu hija o hijo también te necesita.



0 a 12 años

Celebra los pequeños y grandes logros como un dibujo que haya hecho, pero también colabora con la tarea escolar.

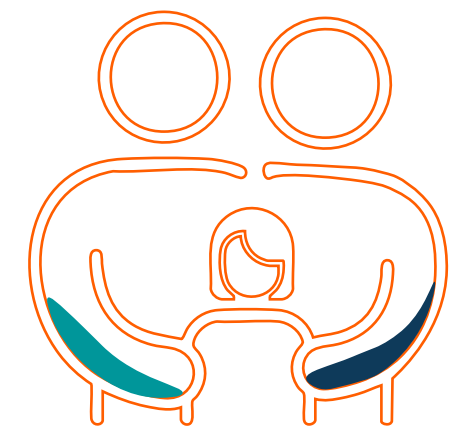
13 a 17 años

Celebra un logro escolar o deportivo, pero también dale tu apoyo en un momento de frustración.

#5 Construye un equipo

Equilibra el cuidado.

Platica en calma con tu pareja para repartir las responsabilidades equitativamente.



Recuerda

Cuando compartes el cuidado, todo mejora: la crianza de tu hija o hijo, la pareja, el hogar y la vida en común.

¡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>