

TIPS PARA FORTALECER EL TIEMPO DE CALIDAD CON NUESTROS HIJOS.

¿Qué es el tiempo de calidad? es el tiempo que disponemos para hablar, jugar o realizar alguna actividad con cada uno de nuestros hijos, sin importar su edad. Este momento es positivo, único, en el que la relación y la confianza se fortalecen.



1. Organiza tu tiempo:

El tiempo de calidad no se comparte con ambos padres, se realiza con cada uno en tiempos diferentes.

Por ello, es importante que ocupes este tiempo solo para tu hijo, evitando realizar actividades que generen distracción como actividades del trabajo y del hogar.



2. Dialoga con tus hijos sobre lo que le gustaría hacer contigo:

Realiza una lista con tu hijo de aquellas actividades que le gustaría hacer, motívalo y ayúdalo de esta manera a conocer sus gustos y fortalecer aquellas habilidades que requiere reforzar, pero recuerda que estas actividades deben generar unión.



3. Cumple con el tiempo y las actividades:

No hay nada más decepcionante para nuestros hijos, el prometer y no cumplir, esto solo llevará a perder la confianza o no querer compartir tiempo con nosotros. Por ello, planea muy bien las actividades.



Recuerda, que no es necesario ocupar un día entero para pasar tiempo de calidad con nuestros hijos, 15 o 30 minutos al día será indispensable para fortalecer las relaciones en casa.



Actividades como: leer un libro, ver una serie educativa, escuchar música, cocinar, ir al parque, armar un rompecabezas, contribuyen al tiempo de calidad.