Creando calidez y conexión con su hijo(a)

Una guía para padres y cuidadores

Los niños prosperan cuando se sienten amados, seguros y conectados. Construir calidez en su relación sienta las bases de la confianza, la resiliencia y el bienestar emocional a cualquier edad.

1. Estar emocionalmente presente

- Preste toda su atención en los pequeños momentos.
- Utilice el contacto visual, un toque suave y un tono cálido.
- Reconozca las emociones de su hijo(a) con empatía: “Eso suena muy difícil”.

2. Hablar y escuchar con respeto

- Haga preguntas abiertas como: "¿Cuál fue tu parte favorita del día?"
- Déjele terminar de hablar sin interrumpirlos.
- Demuestre que está escuchando afirmando el lenguaje corporal y haciendo preguntas de seguimiento.

3. Crea momentos para conectar

- Cree rutinas para la conexión: comidas compartidas, charlas antes de dormir etc.
- Utilice los momentos “cotidianos”, como conducir, caminar y hacer las tareas del hogar, como oportunidades para conectarse y crear vínculos.
- Incluso 10 minutos de concentración pueden marcar la diferencia.

4. Expresa calidez abiertamente

- Sonríe cuando lo(la) veas.
- Di “te amo” a menudo y dilo en serio.
- Celebre quiénes son, no sólo lo que hacen.

5. Repara y reconecta después del conflicto

- Nadie es perfecto. Cuando cometas errores, asume la responsabilidad.
- Usa palabras tranquilas como: "Perdón por haber alzado la voz. Intentémoslo de nuevo".
- Hazle saber a tu hijo(a) que la relación siempre es más importante que la discusión.

6. Apoyar el crecimiento y la independencia

- Fomente el esfuerzo por encima de la perfección.
- Permítale intentar, fallar y aprender con su apoyo.
- Respete su creciente necesidad de autonomía mientras se mantiene cerca.

Rincón de recursos

- www.bstrongtogether.org
- www.zerotothree.org
- www.healthychildren.org
- www.padresyadolescentes.com

La conexión empieza con la presencia. La calidez se construye cuando los niños se sienten verdaderamente vistos y valorados.