

5

DALES OPCIONES

Lo más saludable sería hacerlos responsables pero también darles opciones. Por ejemplo, "Quieres limpiar la mesa o lavar los platos, tienes que ayudar ya que eres parte de la familia". De esta manera estás modelando la responsabilidad y enseñándoles a tener iniciativa propia.

Es importante guiar a nuestros hijos y hijas porque la experiencia que vivan en la niñez y la adolescencia se verá reflejada y marcada toda la vida cuando sean adultos. Por eso, es muy importante estar presentes en la vida de nuestros niños y adolescentes aunque pueda ser un desafío.

5

GIVE THEM OPTIONS

The healthiest thing would be to help the kids to practice responsibility while also giving them options. For example, "Do you want to clean the table or do the dishes? You have to help since you are part of the family." In this way you are modeling responsibility and teaching them to have their own initiative.

It is important to guide our children because the experiences they have in their childhood and adolescence will be reflected throughout their adult life. Even though it can be a challenge, it is very important to be present in the lives of our children and teenagers.



Sabemos que todos experimentamos periodos donde nos sentimos con estrés, preocupados, tristes, ansiosos, con temor o enojados.

Estas son emociones normales pero si persisten, se puede desarrollar un problema de salud mental y emocional como la depresión. Es común que no busquemos ayuda profesional porque nos da vergüenza que otros se den cuenta que tenemos un problema emocional o por miedo de perder nuestro trabajo. El estigma, y la discriminación contra las personas con enfermedades mentales siguen siendo un gran problema. Pero, las emociones son parte de la vida.

Si seguimos estas sugerencias tendremos mejor salud y tranquilidad y si llegamos al punto de necesitar ayuda profesional, hay que tomar ese paso con la confianza de que nuestra vida será más sana y mejor. Busca apoyo en una organización o profesional de tu confianza.

We know that we all experience periods of stress, worry, sadness, anxiety, fear, or anger. These are normal emotions; but, if they persist, a mental and emotional health problem such as depression may develop. Often, people avoid or delay seeking treatment due to concerns about being treated differently or fears of losing their jobs and livelihood. That's because stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness is still very much a problem. Still, emotions are a part of life.

If we implement these suggested methods, we can live in a healthier and more peaceful life. If you recognize a need for professional help, take that step with confidence in knowing that your well-being will improve. Don't be ashamed to seek support from an organization or a health professional you trust.

www.escuchatusemociones.com



CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS

HOW TO IMPROVE RELATIONSHIPS WITH YOUR CHILDREN





1 BUEN LIDERAZGO

Los padres, madres o tutores necesitan practicar un buen liderazgo y tener control sobre sus emociones como adultos.

Antes de interactuar con sus hijos, asegúrese de sentirse tranquilo y en control de sus emociones. Si lo necesita, tómese un tiempo para centrarse y luego hable con firmeza, imponga sus límites respetando los de ellos. De esta manera les servirás como un buen modelo.

1 GOOD LEADERSHIP

Fathers, mothers or guardians need to practice good leadership and have control over their emotions as adults.

Before interacting with your children, make sure you feel calm and in control of your emotions. If necessary, take some time to center yourself, then speak firmly, and impose your boundaries while respecting theirs. This way you will serve as a good model for them.

2 DAR RESPONSABILIDADES A LOS HIJOS

De esta manera, están aprendiendo que tienen que contribuir y se sienten útiles.

Asegúrese de que la responsabilidad sea clara y que de hecho puedan cumplirla. Es importante mantenerlos responsables y que usted reconozca su logro. De esta manera obtienen más confianza y sienten un sentido de logro y pertenencia.

2 GIVE RESPONSIBILITIES TO YOUR CHILDREN

In this way, they are learning that they have to contribute and feel useful.

Make sure that the responsibility is clear and that they can actually fulfill it. It is important to hold them accountable and for you to acknowledge their achievement. This way they gain more confidence and feel a sense of accomplishment and belonging.

3 COMPARTIR TIEMPO JUNTOS Y HACER ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE

Al compartir tiempo juntos y realizar actividades físicas al aire libre, su familia estará más conectada y alejada de la adicción a la tecnología.

Recuerde que usted es una persona muy importante en la vida de su hijo. A pesar de que quieren pasar más tiempo con sus amigos en esta etapa de sus vidas, todavía te tienen como un modelo a seguir de valores y acciones.

3 SHARING TIME TOGETHER AND DOING OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITIES

By sharing time together and doing outdoor physical activities, your family will be more connected and away from the addiction of technology.

Remember that you are a very important person in your child's life. Even though they want to spend more time with their friends at this stage in their lives, they still hold you as a role model for values and actions.



4 NO USES LA COMPARACIÓN

En esta etapa los niños y adolescentes están construyendo su propia identidad. Debemos evitar comparaciones con otros familiares o amigos porque esto no ayuda a mejorar su sentido de identidad y autoestima.

Al contrario, ayúdalos a encontrar sus propias fortalezas y características personales.

Cada uno de nosotros tenemos diferentes talentos, habilidades y personalidades.

4 DON'T COMPARE

At this stage in life, children and adolescents are building their own identity. We should avoid comparisons with other family members or friends because this does not help to improve their sense of identity and self-esteem. Instead, help them find their own strengths and unique characteristics.

Every person has different skills, talents, and personalities.