

GESTIÓN EMOCIONAL FAMILIAR



COMUNICACIÓN



La comunicación directa con tus hijos/as es fundamental para que no haya interpretaciones y se genere una confianza.

Escucha de forma activa sus necesidades.

MANEJO DE EXPECTATIVAS

Nuestras emociones, experiencias y expectativas como adultos, hacen que perdamos el foco y proyectemos sobre nuestros/as hijos/as. Toma conciencia sobre ellas y cuestiona si son las mismas que para ellos/as



LÍMITES CLAROS



Anticipa posibles problemáticas con el uso de tecnologías y establece horarios y rutinas claras.

Acuerda si es necesario por escrito y revisarlos cada mes en reuniones familiares. Estos contratos, facilitan la comunicación y evitan los conflictos

ACUERDOS Y CONTRATOS

