

APRENDAMOS CON AMOR



LOS 9 MINUTOS MÁS IMPORTANTES PARA TU HIJO

2

3 MINUTOS ANTES DE DESPERTAR

Es mejor despertarlos con amor y cariño en vez de encender las luces o subir las cortinas amenazando que debe levantarse.

3 MINUTOS DESPUÉS DE VOLVER DEL COLEGIO

Mostrar interés en lo que hace hará que tenga más confianza en nosotros como padres. No debes olvidar nunca preguntarle como estuvo su día.

3 MINUTOS ANTES DE DORMIR

Debemos acostarlos con amor, dándole un beso de buenas noches. Así dormirá con calma necesaria para afrontar el día siguiente sin problemas.



¿QUÉ NECESITA TU HIJO PARA SER FELIZ?

- Sentir que estas orgulloso de él/ella
- Un ambiente optimista, divertido y relajado
- Pasar tiempo de calidad
- Permítele estar triste o aburrido
- Seguridad y sentirse protegido
- Aceptación total, tal y como es.
- Que no lo etiquetes.
- Tener amigos y relacionarse con ellos
- Amor incondicional.
- Permitirle que se equivoque.



7 REGLAS PARA HACER UN NIÑO FELIZ

1. Despiértalo y acuéstalo con un beso
2. Abrázalo cuando menos lo espere y cuando más lo necesite
3. Agáchate y ponte a su nivel cuando quieras decirle algo
4. Escúchalo cuando te hable y cuando "no" también, no todo lo que quiere decir saldrá de sus palabras, escucha su corazón y su alma.
5. Tú eres un adulto y tu hijo es un niño; así que acéptalo, respétalo y amalo por lo que es y no por lo que tú quieres que sea.
6. No grites, no insultes, no compares, no le pegues. Pero nunca dejes de poner límites. Los límites son el secreto de una infancia feliz y una adolescencia saludable.
7. Amalo sobre todas las cosas que te gustan y no te gustan de él. Amalo siempre...



¿QUÉ PASA CUANDO JUEGAS CON TU HIJO?

- Se establecen vínculos emocionales positivos.
- Se fomenta el hábito de la convivencia.
- Refuerza su seguridad y autoestima.
- Aprende a compartir su tiempo y espacio.
- Genera empatía con otras personas.
- Reduce el estrés y ansiedad.
- Refuerza su salud emocional.
- Se siente amado



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LEERLES CUENTOS?

- Estimula su aprendizaje
- Desarrolla su creatividad.
- Aumenta su concentración.
- Mejora su memoria.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Se concentra con sus emociones.
- Aprende el hábito de la lectura.



INSTAURANDO RUTINA EN EL HOGAR!

7

	Deberes 	Comidas 	Colegio 	Higiene 	Habitación 
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
FIN DE SEMANA					



★ TABLA DE RECOMPENSAS ★

8

Actividades	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Cepillar mis dientes							
Comer mi comida							
Terminar mis deberes							
Hacer mis tareas							
Terminar mi lectura							
Organizar mi maleta							
Compartir							
Comer verduras							
Cuidar a mi mascota							
Guardar mis juguetes cuando acabe de jugar							

Cuando gane <u> </u> estrellas recibiré	Cuando gane <u> </u> estrellas recibiré	Cuando gane <u> </u> estrellas recibiré
(se escribe el premio)	(se escribe el premio)	(se escribe el premio)



Llegamos a unos acuerdos..

CONTRATO

Este Contrato es entre:

_____ Y _____

Nombre del niño/a

nombre de la persona que hace el contrato

El mismo se iniciara el día _____ hasta _____

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

Yo, _____ me comprometo a:

Nombre del niño/a

Yo, _____ me comprometo a:

> En caso de no cumplirse este acuerdo, queda claro que no se entrega la recompensa acordada

Firma de las partes: _____



EXPRESO MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Lo que más me gusta hacer con mi mamá es:

No me gusta cuando mi papá:

Lo que más me gusta hacer con mi papá es:

Me divierto mucho con mi herman@ cuando:

No me gusta cuando mi mamá:



-Quiero regalarle algo a mi hijo y no sé qué.

-Regálale calma

-¿Cómo calma?

-como suena, así tal cual, clama:

Cuando tu hijo se altere, regálale calma, cuando se estrese regálale calma, cuando haya una situación difícil regálale calma, cuando pase algo grave regálale calma.

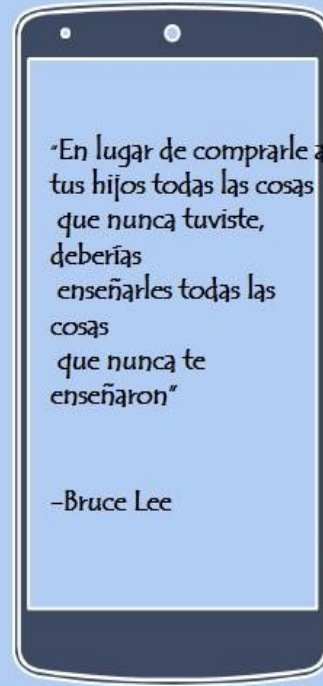
-¿Pero cómo le ofrezco calma cuando yo me altero?

Por eso es un regalo es algo que tu t es esfuerzos en obtener y no siempre tienes, no es lo que sobra, uno a quien ama no le regala lo que sobra.

Uno a quien ama le regala lo más preciado, le regalamos tiempo y la energía que invertimos en crecer como seres humanos para estar en condiciones de regalar calma cuando se avecine la tormenta.

Álvaro Pallamares

(Extracto subiendo el Rio)



porqué somos su brújula y la
inspiración para recorrer
grandes caminos!

GRACIAS FAMILIA

