

GUIA DE TRABAJO

PrimerosPasos Para Reforzar La Relación Con Tus Hijos

NATHALY MORA COACHING



Introduccion

Construir una relación fuerte y amorosa con tus hijos es uno de los regalos más valiosos que puedes ofrecerles. Estos cinco primeros pasos te ayudarán a fortalecer ese vínculo especial y a crear un ambiente familiar más armonioso y conectado.

Aplicar estos primeros pasos puede marcar una gran diferencia en tu relación con tus hijos. Recuerda que el proceso lleva tiempo y esfuerzo, pero cada pequeño paso cuenta. ¡Felicidades por dar el primer paso hacia una conexión más fuerte y amorosa con tu familia!

Para más recursos y apoyo, no dudes en contactarme para obtener más información sobre cómo fortalecer tu relación familiar.



1 Escucha Activa

La escucha activa implica prestar total atención a lo que tu hij@ dice, sin interrumpir y con empatía. Esto muestra que valoras sus sentimientos y pensamientos.

Actividad para mamas:

- ***Ejercicio Diario***: Dedica 10 minutos cada día para tener una conversación con tu hij@ sin distracciones. Pregúntale sobre su día, sus sentimientos y escucha atentamente.

- ***Reflexión Semanal***: Anota cómo te sientes después de estas conversaciones y cómo responden tus hijos. Ajusta tu enfoque según sea necesario.



2 Tiempo De Calidad

El tiempo de calidad no se trata solo de pasar tiempo juntos, sino de estar presente y comprometido en actividades significativas.

Actividad para mamas:

- **Plan de Actividades:** Elige una actividad que le guste a ambos (jugar, leer, cocinar) y establece un horario semanal para realizarla. Usa este tiempo para conectarte y disfrutar de la compañía mutua.

- **Diario de Actividades**: Lleva un registro de las actividades realizadas y las reacciones de tu hij@. ¿Qué actividades fueron más disfrutadas? ¿Qué podrías cambiar para mejorar la experiencia?



3 Reforzamiento Positivo

Los elogios sinceros y el refuerzo positivo ayudan a tus hijos a sentirse valorados y motivados. Esto también fortalece su autoestima y su relación contigo.

Actividad para Mamás:

- **Registro de Elogios**: Cada día, encuentra al menos tres cosas positivas para elogiar a tu hij@. Pueden ser logros grandes o pequeños, y asegúrate de ser específica en tus elogios.

- **Mural de Elogios**: Crea un mural o tablero en casa donde puedas escribir los elogios y logros destacados. Esto no solo celebra los éxitos, sino que también sirve como recordatorio de su valor.



4 Establecimiento de Límites con Amor

Establecer límites claros y consistentes con amor y respeto ayuda a los niños a entender lo que se espera de ellos y promueve una convivencia armoniosa.

Actividad para Mamás:

- **Revisión de Reglas:** Revisa las reglas y expectativas familiares con tu hij@ en una conversación abierta. Asegúrate de que comprendan el propósito de las reglas y cómo se aplican.

- **Plan de Acción**: Crea un plan para abordar y corregir comportamientos inapropiados con calma y consistencia, utilizando el refuerzo positivo y las consecuencias apropiadas.



5 Modelar Comportamientos Positivos

Los niños aprenden mucho observando a sus padres. Modelar comportamientos positivos, como la empatía, la paciencia y la resolución de conflictos, les enseña a replicar estos comportamientos en su propia vida.

Actividad para Mamás:

- **Autoevaluación**: Reflexiona sobre tus propios comportamientos y actitudes. ¿Cómo puedes mejorar para ser un mejor modelo a seguir para tu hij@?

- **Jornada de Modelado**: Durante una semana, elige un comportamiento positivo para enfocarte y observa cómo afecta tu relación con tu hij@. Comparte tus observaciones y aprendizajes con él/ella.

Hola! Soy Nathaly Mora

Mi misión es apoyar a mamás que desean fortalecer la relación con sus hijos y crear un entorno familiar amoroso y saludable.

Con mi experiencia como mama y coach de vida, ayudo a las mamás a mejorar la comunicación, resolver conflictos y construir conexiones profundas con sus hij@s.

¿Cómo lo hago? A través de sesiones personalizadas, talleres y recursos diseñados para guiarlas en cada paso del proceso. Mi objetivo es que cada familia pueda disfrutar de una relación más fuerte y armoniosa.

NATHALYMORA.COM

