



¿CÓMO ENTENDER A TUS HIJOS? Y TENER UNA FAMILIA FELIZ

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



¿CÓMO ENTENDER A TUS HIJOS Y TENER UNA FAMILIA FELIZ?

SOY ANA ASENSIO, PSICÓLOGA Y DOCTORA
EN NEUROCIENCIA Y DESPUÉS DE 20 AÑOS
DE EXPERIENCIA EN EL MUNDO DE
LA PSICOLOGÍA, LA MEDICINA Y LAS CIENCIAS
HUMANAS VENGO A AYUDARTE A SER
MÁS FELIZ.

By Ana Asensio



¿UN IMPOSIBLE?

LA ARMONÍA FAMILIAR ES ALGO QUE TODOS LOS PADRES DESEAMOS Y A VECES LO ANHELAMOS COMO SI FUERA UN IMPOSIBLE.

ENTONCES, ¿CÓMO SÉ SI HAY ARMONÍA EN MI CASA? UNO SABE QUE SU HOGAR ESTÁ EN ARMONÍA CUANDO TIENE ESA TRANQUILIDAD DE CONFIANZA Y APARENTE SEGURIDAD EN EL “CONTROL” DE LA SITUACIÓN. UNO SABE QUE HAY ARMONÍA CUANDO COMPRENDE LO QUE PUEDE SUCEDER UN “MAL” DÍA, Y NO POR ESO NO TENEMOS UNA FAMILIA “ARMÓNICA”.

By Ana Asensio



¿QUÉ DEBO HACER PARA TENER ARMONÍA?

EXISTEN ALGUNAS CLAVES PARA APOYARTE EN ESE ESTADO, ENTENDIENDO QUE LA ARMONÍA TAMBIÉN PASA POR ESTADOS APARENTEMENTE EN DESEQUILIBRIO Y QUE EN REALIDAD FORMAN PARTE DEL PROCESO.

-LO QUE SE OBSERVA SE APRENDE, DAR EL EJEMPLO COMO SI FUESE UN SÚPER PODER.

By And Asensio



PADRES FELICES = HIJOS FELICES

- TIENEN UNA VIDA PLENA DISFRUTANDO DE CADA MOMENTO TAL CUAL ES.**
- MIRAN HACIA EL LADO POSITIVO DE LA VIDA Y SUELEN VER EL VASO MEDIO LLENO.**
- ENTIENDEN LAS “CAÍDAS” COMO OPORTUNIDADES DE APRENDER, SUPERARSE Y LEVANTARSE.**
- CUIDAN EL TIEMPO PARA ELLOS.**

By Ana Asensio



PADRES FELICES = HIJOS FELICES

- VIVEN CON NATURALIDAD SUS EMOCIONES.**
- SABEN APORTAR TRANQUILIDAD Y SERENIDAD.**
- EL RESPETO, LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPROMISO ESTÁN MUY PRESENTES.**

By Ana Asensio



LA **IMPORTANCIA** DE DECIR **NO**

“LOS NIÑOS QUE CRECEN CON LÍMITES SON MÁS FELICES, Y SERÁN ADULTOS MÁS ADAPTADOS Y CON CAPACIDAD PARA AFRONTAR ADVERSIDADES”.

By And Asensio

NO



FACTORES QUE AYUDAN PARA QUE TENGAS ARMONÍA

- LA COMUNICACIÓN.
- CUIDATE PARA PODER CUIDAR.
ATIÉNDETE, CUÍDATE Y NÚTRETE.
- RESPECTO EN FAMILIA
- LA MADUREZ COMO BANDERA.
- DEDICACIÓN Y LÍMITES.
- LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR Y DE
ESCUCHAR.
- REFORZAR Y VALORAR SUS APTITUDES Y
ACTITUDES.

By And Asensio



EL AMOR

LA FAMILIA REQUIERE DE ENTREGA, DE AMOR, DE PACIENCIA, DE COMPRENSIÓN, DE COMPROMISO, DE APOYAR, DE MARCAR, REQUIERE DE ATENCIÓN, Y CUIDADO.

EL REGALO DEL LEGADO DEL AMOR

By And Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

**EL EJEMPLO, NUESTRA MAYOR VIRTUD:
ES IMPORTANTE SABER LA FÓRMULA DE
PADRES FELICES = HIJOS FELICES. HABLAMOS
DE LA FELICIDAD REAL, DE LA FELICIDAD CULTIVADA
DE LA PERMANENTE, DE LA QUE HACE QUE A PESAR
DE LAS CIRCUNSTANCIAS SIEMPRE MIREMOS HACIA
ADELANTE Y CREZCAMOS CON LAS SITUACIONES.
DE ESA FELICIDAD QUE CONTIENEN EL AGRADECIMIENTO
COMO ACTITUD. ESA ACTITUD QUE TE PERMITE DISFRUTAR
DE LAS COSAS, VIVIR EN PRESENTE, Y MIRAR AL FUTURO
PARA PODER PROYECTAR PROPÓSITOS DE VIDA. SI LOS
PADRES OPTAMOS POR ESTA FÓRMULA, NUESTROS HIJOS
ENTRARÁN EN ELLA.**

By And Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

CUÍDATE Y NÚTRETE: TEN UNA VIDA PLENA,
AMABLE CONTIGO, QUE TE PERMITA EDUCAR Y
ATENDER DESDE LA ABUNDANCIA Y DESDE
SENTIRTE CÓMODO EN TU PIEL.

LA AMABILIDAD CON UNO NOS NUTRE Y HACE
MUCHO PARA LA NUTRICIÓN FAMILIAR.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

RESPECTO EN FAMILIA: EVITA LAS DISCUSIONES DE PAREJA DELANTE DE LOS NIÑOS, PERO SI PROPICIA CHARLAR Y DISCREPAR DE MANERA ASERTIVA, ESTO HARÁ ENTENDER QUE SE PUEDE OPINAR DIFERENTE Y EXPRESARSE, PERO TAMBIÉN ESCUCHAR E INTEGRAR LA OPINIÓN DE OTROS, ALGO VITAL PARA SER FELIZ.

SI LA PAREJA SE RESPETA, SE COORDINA, SE DIVIERTE, SE ADMIRAN, SE QUIERE, Y SE CUIDA, ESTO HARÁ MUCHÍSIMO POR FAVORECER LA ARMONÍA FAMILIAR.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

LA MADUREZ COMO BANDERA: SI LOS PADRES ENTIENDEN QUE ELLOS SON LOS ADULTOS, Y QUE AMBOS DEBEN DEDICARSE A LA CRIANZA, EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LOS HIJOS, Y ADEMÁS ENTENDER QUE ES SALUDABLE BUSCAR ESPACIOS PARA LA PROPIA PAREJA PERO TENER EN CUENTA QUE HAY PERSONAS QUE DEPENDEN DE ELLOS, ESTO APOYARÁ MUCHO LA ARMONÍA FAMILIAR. PORQUE ENTENDERÁN LO IMPORTANTE DE BUSCAR ESPACIOS DE RECONEXIÓN EN PAREJA, A LA VEZ QUE COMPRENDERÁN Y SABRÁN ENCONTRAR EL MOMENTO ADECUADO ENTENDIENDO CON AMOR LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA PATERNIDAD.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

DEDICACIÓN Y LÍMITES: ES MUY IMPORTANTE SABER QUE “LOS NIÑOS QUE CRECEN CON LÍMITES SON MÁS FELICES, Y SERÁN ADULTOS MÁS ADAPTADOS Y CON CAPACIDAD PARA AFRONTAR ADVERSIDADES”. LA CLAVE DE LOS LÍMITES ESTÁ EN SABER CÓMO PONERLOS, CUÁNDO, EN QUÉ MOMENTOS, Y CONOCER TAMBIÉN CÓMO EXPLICARLOS. ES MUY IMPORTANTE TANTO PARA LOS NIÑOS COMO PARA LOS ADULTOS SABER DÓNDE SE ENCUENTRA EL LÍMITE DE LAS COSAS, CONOCER LAS ACTUACIONES QUE ESPERAMOS DE ELLOS (QUE ESTUDIEN, QUE COMAN, DUERMAN, PIDAN LAS COSAS DE MANERA ADAPTADA, ETC.)

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

Y LAS CONSECUENCIAS QUE TENDRÁN EN SU DÍA A DÍA LAS ACCIONES QUE REALICEN. PROPONER UN MARCO CLARO EN CASA DE NORMAS QUE SEAN EQUILIBRADAS Y ADAPTADAS A CADA MOMENTO ES ADECUADO PARA FAVORECER LA REGULACIÓN CONDUCTUAL DE NUESTROS HIJOS. ESTO FAVORECERÁ MUCHO LA ARMONÍA FAMILIAR.

TAMBIÉN RESULTA MUY NUTRITIVO PARA LA ARMONÍA FAMILIAR OFRECER TIEMPO DE CALIDAD Y PRESENCIA POR NUESTRA PARTE. SEA EL TIEMPO QUE PODAMOS, PERO ES PREFERIBLE QUE SEA DE CALIDAD Y QUE ESTE TIEMPO PROPICIE LA SINTONÍA Y LA CONEXIÓN CON NUESTROS HIJOS.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR Y DE ESCUCHAR: LOS NIÑOS DESDE MUY PEQUEÑOS ENTIENDEN A SUS PADRES. PUEDE QUE UN BEBÉ NO COMPRENDA A NIVEL LINGÜÍSTICO LO QUE QUEREMOS DECIR PERO SI ENTIENDE DE TONOS, DE SENSACIONES QUE LE PRODUCEN ESOS TONOS QUE LE LLEGAN, DE MOMENTOS EN LOS QUE HAY DEDICACIÓN PARA QUE LE HABLEN Y LE EXPLIQUEN. ES MUY IMPORTANTE QUE NOS DEMOS Y TAMBIÉN LES DEMOS A ELLOS ESE TIEMPO PARA EXPLICARLES LO QUE SUCEDE O LO QUE SENTIMOS, QUE ESTAMOS CANSADOS, QUE NOS VAMOS A TRABAJAR, O NOS VAMOS DE VIAJE, O QUE LO QUE ESTABAN HACIENDO NO ESTÁ BIEN, O LO ESPECIALES QUE SON PARA NOSOTROS, LO QUE LOS QUEREMOS, ETC.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE VALORAR LA COMUNICACIÓN COMO UN ASPECTO ESENCIAL EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ÉXITO DE UN SER HUMANO. AL IGUAL QUE ES MUY IMPORTANTE PARARNOS Y ESCUCHAR, OBSERVARLES Y VERLOS EN TODO SU SER. MUCHAS VECES NUESTROS HIJOS NOS QUIEREN DECIR COSAS DE OTRA MANERA QUE NO ES LA VERBAL, Y ES NECESARIO QUE COMO PADRES ESTEMOS DISPONIBLES Y PRESENTES PARA ESCUCHARLOS Y ATENDERLES CON CALIDAD.

By Ana Asensio



PAUTAS PARA CULTIVAR ARMONÍA EN EL HOGAR:

REFORZAR Y VALORAR SUS APTITUDES Y ACTITUDES: ES MUY IMPORTANTE PARA LA ARMONÍA FAMILIAR QUE SE DE LA ACEPTACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO DE QUIENES SOMOS, CON NUESTRAS APTITUDES Y NUESTRAS DIFICULTADES.

Y ES MUY VALIOSO PARA LA EDUCACIÓN QUE NOS REFUERZEN EL VALOR DE LA ACTITUD COMO PILAR DE VIDA PARA DESARROLLAR LO QUE DESEAMOS: SER FELICES Y VIVIR EN ARMONÍA.

By Ana Asensio



PLANTILLA PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON NUESTRA FAMILIA

¿QUÉ PALABRAS O FRASES POSITIVAS PODRÍAS
DECIRLE A "ESA" PERSONA ESPECIAL: TU PAREJA,
TU HIJO/A, TU HERMANO/A, ETC. ?

TE QUIERO TAL Y COMO ERES.
ES UN PLACER ESTAR CONTIGO.
GRACIAS POR HABER HECHO...
TE FELICITO POR...
ME RECONFORTAS CUANDO...

By And Asensio





    @vidas.enpositivo

By Ana ASENSIO

