MANTENER A MI FAMILIA SEGURA Y FELIZ

A continuación te presentamos algunas estrategias para establecer vínculos y límites.

* Marca con un tick las que ya haces.
* Rodea con un círculo las que te gustaría trabajar.

¡Recuerda! Esta hoja es para ti y nadie más la verá, así que contesta con la mayor sinceridad posible.

Traza un plan para irlas trabajando poco a poco. En el futuro, puedes ir añadiendo otras a medida que las anteriores se conviertan en un hábito.

**VÍNCULOS: Crear relaciones cálidas y afectuosas**

* Digo a mis hijos que les quiero y me esfuerzo por buscar y elogiar lo bueno de cada miembro de la familia.
* Evito las críticas severas.
* Dedico de 10 a 15 minutos a cada uno de mis hijos casi todos los días.
* Comemos juntos en familia al menos tres veces por semana y hacemos que el tiempo que pasamos juntos sea agradable.
* Celebramos una reunión familiar semanal.
* Pasamos tiempo juntos en familia riendo y haciendo cosas divertidas.
* Hablo a menudo con mis hijos de sus sueños y metas, les pregunto si son felices y cómo puedo apoyarlos.
* Tenemos costumbres y tradiciones familiares positivas.

**LÍMITES: Establecer reglas claras y firmes**

* Intentamos ir al mayor número posible de actividades en familia.
* En la familia tenemos normas claras y firmes, que son justas y se aplican sistemáticamente.
* Fomentamos y apoyamos el trabajo escolar y fijamos horarios para que los niños hagan los deberes.
* Dividimos las tareas domésticas entre los miembros de la familia.
* Animo a mis hijos a participar en actividades que promuevan un sentido positivo de sí mismos.
* Ayudo a mis hijos a desarrollar habilidades para establecerse objetivos, de comunicación, de toma de decisiones y de resolución de conflictos.

**Para el próximo mes, me gustaría trabajar en…**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_