



Decálogo para pensar sobre tu misión de madre / padre

01

¿De qué maneras muestro y ofrezco cariño a mis hijos? **¿Cómo pueden ellos saber que les quiero?**

06

¿Cómo les enseño a encajar sus frustraciones? ¿Cómo les enseño a resolver conflictos? ¿Cómo corrijo sus errores?

02

¿Cómo miro a mi hijo? ¿En qué se nota que le trato por su dignidad de persona?

07

¿Establecemos normas claras y las mantenemos? ¿Promovemos rutinas, hábitos y límites? **¿cuáles? ¿Qué hacemos cuando no se cumplen?**

03

¿Cuántas veces a la semana tengo auténtica comunicación con mis hijos? ¿Les escucho? **¿Les alabo y les digo lo bueno que veo en ellos? ¿Soy asertivo, inhibido o agresivo con ellos?**

08

¿Nos ponemos de acuerdo en las normas padre y madre? **¿Cuáles son las consecuencias en nuestros hijos de no ponernos de acuerdo en las normas y límites?**

04

¿Promuevo su autonomía **o les sobreprotejo?**

09

¿Ven tus hijos en ti lo que les dices que es importante hacer, **pensar o creer?**

05

¿Les enseño a regular y expresar sus sentimientos? **¿Cómo los regulo yo mismo/a? Soy ejemplo para ellos en este aspecto?**

10

¿Cómo se asumen las responsabilidades **en tu familia?**