

I need you...NOW!

**It's never too
late to improve
the relationship
with your child...**

START NOW!

www.4parents.gov





Practical Guide to Enrich the Relationship with Your Children



Paid for by the U.S. Department of Health and Human Services

1. DEMONSTRATE YOUR LOVE, AFFECTION, AND INVEST QUALITY TIME

It is very important for children to feel accepted, appreciated, and loved by their parents. This will help to build their self-esteem and reaffirm their trust in and respect for their parents.

2. RESPECT THEM!

Never insult your children. Don't call them names or belittle them even when they've made a mistake. Call them by their first name; this will bring your children closer to you and increase their trust in you.

3. PRAISE THEM!

Encourage your children, make them feel important and wanted and remind them of their self-worth. You can use phrases such as: "Well done," "I am very proud of you," "Thank you," "Please," "You are doing it very well," "I love you," "You are incredible," "You can do it," "I am so proud to have a son/daughter like you," "Cheer up," "Great job!," "I'm sure you'll do better next time," etc. This helps your children to develop a positive self-concept and will help them to cope with difficulties in their future.

4. DO NOT COMPARE YOUR CHILDREN WITH OTHERS

Making comparisons among your own children, yourself or others may generate disappointment and resentment towards each other and may also work against their self-esteem. They may develop feelings of inferiority. Each child has his/her own personality and own way of thinking.

5. COMMUNICATE CONSTANTLY WITH THEM

Invite them to sit down and talk, put your hand on their shoulder, go out for a walk, play with them, call them if you are away from home; this helps to create a positive relationship between parent and child. Your children will start to see you as the friend and advisor with whom they can share their worries, problems, and anxieties. This will remind them of their ability to verbalize their feelings and to ask you for help when they needs it.

6. HIGHLIGHT AND REAFFIRM THEIR QUALITIES

Acknowledge their qualities as well as their positive behaviors; they need to feel valued by their parents. Many parents make the mistake of only highlighting their children's negative actions.

7. ACCEPT YOUR CHILDREN THE WAY THEY ARE!

Your children need to know that you accept them even if they behave differently from how you would like them to. Help your child realize that you truly love and accept him/her as a person, but firmly disagree with certain misbehaviors. Make "solutions" your focal point rather than problems; focus on your children's positive actions and ideas, this will encourage them towards collaborating with you and will facilitate conversations of trust, affection, direction, and spontaneity.

8. RESPECT THEIR FRIENDS!

Allow your teenagers to make their own decisions and let them choose friends for themselves whenever possible but also provide guidance and suggestions. Advise your children of the risks associated with unhealthy friendships and relationships while communicating your trust in their ability to make intelligent choices. Help them to feel mature enough to choose their friends wisely. This will reaffirm their sense of responsibility throughout their lives.

9. BE A FRIEND TO YOUR CHILDREN

Conversations with your children about love, affection, and sexuality will open the door to further trust between them and you on these important topics. Educate yourself on the topic of sexuality to obtain reliable information and the comfort to speak about it.

10. SPEAK WITH YOUR CHILDREN ABOUT ABSTINENCE

Talk to your children about the importance of abstinence. Inform them of its benefits and help them see that abstinence until marriage is the healthiest choice they can make for their lives. Have the courage to express that this is your expectation for all your children, males and females.

¡Te necesito...HOY!

**Nunca es tarde para
mejorar la relación
con tus Hijos...**

¡Hazlo ahora!

www.4parents.gov





Guía Práctica para Enriquecer la Relación con tus Hijos



Paid for by the U.S. Department of Health and Human Services

1. DEMUESTRALES TU AMOR, TU AFECTO Y DEDÍCALES TIEMPO

Esto es muy importante para tus hijos, los hará sentirse importantes, amados y valorados por sus padres. Les ayudará a tener una alta auto-estima y reafirmará la confianza y el respeto hacia sus padres.

2. ¿RESPETALOS!

No maltrates a tus hijos con malas palabras, no los insultes, no los menosprecies, ni los golpees. No les digas “tontos” así se hayan equivocado. Llámalos por su nombre, esto facilitará que tus hijos se acerquen a ti con confianza y seguridad.

3. ¿ELOGIALOS!

Estimula a tus hijos, anímalos, hazlos sentir queridos e importantes y recuérdales lo mucho que valen como personas: “Estoy feliz de ser tu padre/madre” “Yo sabía que tu podías lograrlo” “Estoy muy orgulloso de ti,” “Te Amo,” “Eres increíble,” “Tú puedes,” “Excelente trabajo,” “Haz alegrado mi día”, etc.

Esto les ayudará a formar una imagen positiva de si mismos, necesaria para afrontar cualquier dificultad en la vida.

4. ¿NO LOS COMPARES CON LOS DEMÁS!

Jamás compares a tus hijos con nadie. Ni contigo, ni con sus hermanos(as). Cada uno es único y tiene su propia personalidad y manera de pensar; además esto solo podría generar resentimientos o sentimientos de inferioridad, atentando así, contra la formación de una imagen positiva de si mismos.

5. COMUNICATE CONSTANTEMENTE CON ELLOS

Por ejemplo; invita a tus hijos a sentarse a tu lado para platicar, pon tu mano en su hombro, salgan a caminar juntos, juega con ellos, llámalos si están lejos de casa; esto creará relaciones positivas con tus hijos; ellos te empezarán a ver como el amigo(a) y consejero(a) que tanto necesitan para compartir sus preocupaciones, problemas e inquietudes. Además, les ayudará a desarrollar sus habilidades para expresar sus sentimientos y pedir consejos y/o ayuda cuando lo necesiten.

6. RESALTA LO POSITIVO Y REAFIRMA SUS CUALIDADES

Reconoce y expresa frecuentemente las cualidades de tus hijos, su buen comportamiento y logros por muy pequeños que parezcan; ellos necesitan sentirse apreciados y valorados por sus padres.

7. ¿ACEPTALOS TAL COMO SON!

Tus hijos necesitan saber que los aceptas aunque actúen diferente a como tú quisieras. Hazles saber firmemente tus desacuerdos con su mal comportamiento y actitudes negativas. Que las “soluciones” sean tu enfoque, en vez de los problemas; enfócate en las acciones e ideas positivas de tus hijos, esto les ayudara a querer colaborar contigo y facilitará el que tus hijos platiquen con confianza, sean sinceros y espontáneos contigo.

8. ¿RESPETA SUS AMISTADES!

Permite que tus hijos tomen sus propias decisiones y dales la oportunidad de elegir sus amigos por si mismos, pero también dales consejos y sugerencias. Orienta a tus hijos sobre los riesgos asociados con las malas amistades y las malas relaciones de noviazgo. Demuéstrales que tú confías en su nivel de responsabilidad, hazlos sentir como personas maduras capaces de tomar decisiones inteligentes. Esto ayudará a reafirmar el sentido de responsabilidad y liderazgo sobre su vida.

9. SE UN AMIGO(A) PARA ELLOS

Habla con tus hijos de hombre a hombre, de mujer a mujer. Dialoga con ellos sobre el amor, el noviazgo, y la sexualidad. Estas conversaciones ayudaran a incrementar la confianza y cercanía emocional entre ustedes. Infórmate bien sobre el tema de la sexualidad para que les puedas dar una información adecuada y precisa, sintiéndote seguro(a) al contestar.

10. HABLA CON TUS HIJOS DE LA ABSTINENCIA

Habla con tus hijos sobre la importancia de la ABSTINENCIA SEXUAL hasta el matrimonio. Háblales del valor de esperar y sus beneficios tales como el auto respeto y el respeto hacia el cuerpo de los demás, la prevención de un embarazo fuera del matrimonio, el contagio de alguna enfermedad sexualmente transmitida, los daños emocionales, etc.

Ayúdales a comprender que el valor de esperar hasta el matrimonio es el estilo de vida mas sano y seguro. Recuérdales que la abstinencia sexual abarca toda la persona de una manera integral: físico, mental, emocional, psicológico y social.

Diles que esta es tu expectativa para cada uno de ellos, hombre y mujer.