

MEJORANDO LOS VÍNCULOS EN FAMILIA



www.talentconsulting.com.pe
www.roxanalingan.com/recursos/



roxanalinganp

TC
TALENTCONSULTING



ROXANA LINGAN

NUESTRA FAMILIA

Es lo más importante



ENSEÑARLE A LOS HIJOS:

1. A HACER AMIGOS

2. CUIDAR SUS ESPACIOS

3. PREVENIR RIESGOS

4. ADMINISTRAR SUS TIEMPOS:

- 4.1. Tiempo para jugar/ divertirse.
- 4.2. Tiempo para engreírse.
- 4.3. Tiempo para la lectura.
- 4.4. Tiempo para la meditación.
- 4.5. Tiempo para compartir con los demás.
- 4.6. Tiempo para ordenar su cuarto/enseñarle a ser disciplinados-metódicos.
- 4.7. Tiempo para programar sus objetivos.
- 4.8. Tiempo para meditar y reflexionar sobre aciertos y desaciertos.
- 4.9. Tiempo para replantear y reaprender.





TIEMPO EN FAMILIA



TIEMPO PARA:

- ★ Desayunar juntos
- ★ Conversar
- ★ Jugar
- ★ Descansar
- ★ Hacer tareas compartidas
- ★ Rezar
- ★ Agradecer
- ★ Hacer deporte
- ★ Tiempo de ocio
- ★ Quererse

TIEMPO DE OCIO



RENOVANDO LA ENERGÍA

Lo más valioso para mantener el balance y el equilibrio



Transforma todas las actividades cotidianas y tiempo que pases con el niño o niña en tiempo de calidad.

¿Cómo?, juega con ellos, bromea, ríe, etc. Cada momento que pases con ellos es momento de compartir y de mutua compañía.

TIEMPO PARA SER MENTORES

Claves para formar hijos con calidad y balance



- Confianza de sí mismo.
- Capacidad de crear conciencia saludable.
- Capacidad para poder disfrutar con lo sencillo de la vida.
- Capacidad de poder expresar sus emociones y sentimientos.
- Capacidad de decir te quiero, o decir tengo miedo.
- Capacidad para anteponerse a las dificultades.
- Capacidad para evaluar la realidad de los acontecimientos, reaprender y tratar de darse cuenta.
- Capacidad para medir consecuencia de sus actos.
- Capacidad de poder admirar y respetar a los demás.
- Capacidad de poder desarrollar sensibilidad social y ayudar a los demás.
- Capacidad de poder aceptar y convivir con las diferencias.
- Capacidad de aceptar los cambios de la vida y reorientar sus objetivos.

EL BALANCE DE TU FAMILIA

Es tu balance

- ★ Centra tu atención en las necesidades, las demandas de tus hijos, y bríndales atención y tiempo.
- ★ Preocúpate en saber qué opina de ti como papá/mamá, y qué espera de ti.
- ★ Sé un referente y un modelo a seguir.
- ★ Construye la admiración y confianza mutua.
- ★ Dale la posibilidad de crecer.
- ★ Dale la posibilidad de aprender de sus desaciertos.



¡ACTIVA TUS SENTIDOS!

Activa tu bienestar



@talent_andwellness
@roxanalinganp



www.talentconsulting.com.pe
www.roxanalingan.com/recursos/



ROXANA LINGAN



TALENTCONSULTING



+1 954 214 538 8 USA
+51 978 471 077 PERÚ