

¿Le preocupa el comportamiento de su hijo?

La Lista del Éxito:

¿Compartes 20 minutos de diversión con tu hijo todos los días? Di buenas cosas. Sin interrupciones. Debes ser positivo. ¡Diviértete!

¿Estás tranquilo y hablas con respeto? significa Escuchar a su hijo. Sin gritar. Pedir las cosas de buena manera. Sin humillaciones

¿Es tu hogar tranquilo y amable? ¿Las personas hablan amablemente el uno con el otro? ¿Cuál es el nivel de ruido? ¿La gente está gritando? ¿Cuántas horas tiene el televisor prendido? ¿Se sientan juntas para una comida familiar a menudo? ¿Hay tiempo de silencio?

¿Estás usando métodos de disciplina positivos? ¿Prestas atención a los buenos comportamientos? ¿Evitas el castigo severo?

¿Su hijo tiene una buena rutina diaria? ¿La rutina de la mañana tiene un contacto positivo? ¿La rutina de la hora de acostarse incluye algo de atención relajante -hablar, contar historias, leer, abrazar, el beso de las buenas noches? ¿Hay un buen equilibrio entre el tiempo de inactividad y el tiempo de juego?

¿Está su niño comiendo una dieta saludable y está físicamente activo todos los días? Esto significa limitar el azúcar, la cafeína y los alimentos procesados. ¿Ofreces una variedad de alimentos saludables? ¿Su familia está durmiendo lo suficiente?

¿Te estás cuidando? ¿Te das tiempo para relajarte? ¿Recibes apoyo de otros adultos? ¿Comes alimentos saludables y haces ejercicio regularmente? ¿Tienes tiempo para divertirte? ¿Te cuidas todos los días?

