

Formas diarias de ser amable contigo mismo en tu rol de padre o madre

By: bouncebackparenting.com



Mostrarle a sus hijos que cuidarse es importante; Cuando les mostramos a nuestros hijos que podemos ser amables con nosotros mismos, modelamos cómo nos gustaría que se trataran a sí mismos y, a su vez, mostramos amabilidad en el mundo. Cuando criamos niños que tienen compasión hacia ellos mismos, naturalmente son más capaces de sea amable con los demás. Esto no tiene por qué ser complicado: puede mostrarles a sus hijos esto con su actitud hacia el cuidado personal diario (en lugar de sentirse culpable, sentirse bien de mostrarles a sus hijos una parte importante de cómo cuidarse a sí mismos) , y podría mencionar algo como "Cuando nos cuidamos, somos amables con nosotros mismos".

Oportunidades sencillas de ser amable consigo mismo

- Tómese un descanso de estiramiento: incluya a los niños, tal vez tengan un nuevo estiramiento para que prueben.
- Cualquier cuidado físico que haga es una forma de ser amable contigo mismo. Incluso cepillarse los dientes: puede decirle a los niños que está siendo amable con su cuerpo al cuidarlo.
- Beber agua. ¿Has tomado un vaso de agua hoy? Tu cuerpo te lo agradecerá.
- Sal y respira hondo. Mira al cielo. Puede decirles a sus hijos cómo la naturaleza lo ayuda a sentirse tranquilo.
- Escriba en su diario - o mandala o colorear. Puede hacerlo en un corto período de tiempo, imprimir una de las páginas para colorear gratuitas para adultos e invitar a sus hijos a sentarse y dibujar o escribir a su lado en la mesa.

Cuando buscamos las muchas formas cotidianas en que nos cuidamos, podemos darnos un poco de gracia y darnos cuenta de que lo estamos haciendo bien, y cuando somos más amables con nosotros mismos, tenemos energía para difundir esa amabilidad en el mundo.

