Tejiendo vínculos afectivos seguros y sanos en familia



¿Qué es un Vínculo Afectivo?

"Lazo de amor, empatía y cuidado mutuo que une a dos o más personas entre si".

Es la base principal de las interacciones que tenemos los seres humanos y determinan la forma de socialización que desempeña un individuo en las relaciones sociales que conforma.

¿Por qué son importantes los vínculos afectivos en el entorno familiar?

Al ser la familia el primer entorno de socialización de los niños y niñas, el afecto familiar es vital para el desarrollo de capacidades sociales en ellos/ellas, fortalecen su autoestima y confianza en sí mismos, aportan felicidad y seguridad, así mismo conforman la base principal para el desarrollo integral de sus habilidades socioemocionales.



Tips para fortalecer los vínculos afectivos en familia



Nada mejor que:
- los besos honestos
- los abrazos amorosos
- las palabras respetuosas
- la escucha activa
- el tiempo de juego extendido
- la compañía atenta
- las normas y los acuerdos
- la garantía de sus derechos
- el contacto visual a su altura
- el disfrute de momentos
- **TIEMPO DE CALIDAD** no en cantidad.

Actividad
Para fortalecer nuestros vínculos afectivos en familia

Pasa tiempo de calidad con tu hijo/a.
Para disfrutar una tarde especial sigue las indicaciones:

1. Enseñale a tu hijo/a una canción que le hayas dedicado o que te haga pensar en él o ella, canten y/o bailen juntos.
2. Mientras estan cantando generen un espacio de abrazos,, sonrisas, besos, masajes con cremas corporales, demuestrale tu amor a partir del contacto fisico seguro.
3. Al terminar el masaje, tiempo de jugar: permite que tu hijo/a elija un juego de su agrado y permitete jugar juntos, demuestra interés en sus juegos por al menos 10 minutos.

"Nada causa mas impacto en la vida de tus hijos, que el tiempo que pasan contigo"

Elaborado por: Claudia Patricia Álvarez - Psicóloga