

PANEL DE EXPERTOS: EL CUERPO SIENTE,
HABLA, NOS CONECTA

**¿CÓMO ESTABLECER UN VÍNCULO SEGURO
CON SUS HIJOS Y ACOMPAÑARLOS EN LA
SANA RELACIÓN CON SU CUERPO?**

Amelia Casas, Psicóloga Clínica.

Luis Fernando Ordúz, Psicólogo Clínica

Catalina Rueda, Psicóloga Clínica

Sea modelo:

Evite comentarios negativos sobre su cuerpo y el de sus hijos

Diferencie las emociones propias y las de sus hijos.

Reconozca que como adulto también se enfrenta a cambios corporales y emocionales.

Construya el diálogo: hablar de las experiencias propias puede ayudar a que su hijo comparta más con usted, porque aprenderá cómo hacerlo.

Genere relaciones con sus hijos a partir de la empatía, la validación, la estabilidad en el entorno y la consistencia

- no sea ni el mejor amigo ni el interlocutor

Ayúdele a manejar sus emociones:

- ayúdele a interpretar lo que su mente está interpretando
- dele respuesta a sus necesidades o señales
- esté atento a sus comportamientos y sensaciones físicas

Evite el aislamiento

Acompañe su emoción:

Abra espacios para expresar las emociones difíciles, especialmente la tristeza.

Hable con sus hijos para ayudarles a elaborar la pérdida de la infancia

Favorezca actividades y mensajes enfocados en el bienestar del cuerpo y no en su apariencia.

Favorezca los rituales: coman o desayunen juntos, fomente rituales de paso para los eventos importantes de la vida.

Ayude a sus hijos a tolerar sus frustraciones a partir de la aceptación, las normas y los límites.

Enséñele a su hija que una sana auto estima hace parte de reconocer tanto sus fortalezas como sus debilidades.

De información y provea acompañamiento en el uso de redes sociales