

Afirmar la identidad de sus hijos

Los hogares afirmativos son lugares donde se honran y validan las voces, sentimientos y expresiones de los niños. Afirmar a sus hijos significa permitirles vivir con autenticidad, aceptarlos por quienes son y defenderlos tal como son.

¿Por qué es importante?

- Aumenta la confianza y la autoestima.
- Fomenta el sentido de pertenencia.
- Crea confianza y conexiones.
- Desarrolla una identidad propia positiva.
- Les capacita para afirmar a los demás.

¡Comencemos!

- Reflexione sobre los prejuicios y sea sincero sobre lo que descubre.
- Cuestione los roles y creencias tradicionales sobre las distintas identidades.
- Permita que sus hijos expresen con confianza su verdadero yo.

Cree un entorno hogareño seguro:

- Sea un adulto de confianza para mantener conversaciones abiertas y sinceras.
- Muestre amor y apoyo a sus identidades autoexpresadas.
- Permítales explorar su identidad de forma saludable.

*Colaboradora: Dra. Traci Baxley,
autora de "Crianza con justicia social".*



Afirmar la identidad de sus hijos

Afirmaciones positivas

Construir un sentido positivo de uno mismo y moldear el diálogo interior de los niños. Repita afirmaciones positivas con sus hijos todos los días. Pídeles que se miren al espejo y repitan afirmaciones como: "Soy fuerte. Soy hermosa. Me encanta mi piel. Soy valiente. Soy inteligente. Me quiero tal como soy".



Conexión en 10 minutos

Crear vínculos y pertenencia. Dedique 10 minutos al día a conectar con su hijo(a) (sin aparatos electrónicos) en un entorno en el que pueda explorar, aceptar y expresar con seguridad su auténtico yo. Aprenden que sus decisiones le importan y que tienen capacidad de decisión.

Crear juntos un entorno seguro

Pida a su hijo(a) que le ayude a diseñar un espacio seguro que le ayude a regular sus sentimientos. Basta con un pequeño espacio en casa. Llénela de objetos que favorezcan el proceso activo de tranquilización de su hijo(a), objetos que le ayuden a sentirse seguro y tranquilo. Algunas ideas pueden ser: almohada blanda, libros, música relajante/auriculares, sonidos de la naturaleza, peluche favorito, manta o artículos sensoriales.

