

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PROYECTO DE MEDITACIÓN

“MEDITAR PARA SER, CONVIVIR Y TRANSFORMAR”

VALOR: el amor

Agosto 25 al 3 de octubre

Familia

Fomenta en tus hijos el valor del amor

Los niños necesitan demostraciones de amor para sentirse queridos. No es suficiente con cubrir sus necesidades básicas. Necesitan abrazos largos, charlas con sus padres, juegos, risas, películas, confesiones y secretos. Momentos de unión que les hagan sentir cómplices, partícipes de la familia, queridos, seguros y valorados. En el hogar no deberían faltar besos, abrazos y te quiero. Que no sea difícil ni cueste expresar amor, que se vea como algo natural, bueno y gratificante. Que no se nos queden atrapados en la garganta palabras de amor por vergüenza.

- **Aplica con el ejemplo:** revisa tu forma de demostrar amor, de cómo te relacionas con tu pareja y con tu hijo. Cómo ve el amor a través de ti. Tus hijos necesitan sentir tu amor incondicional, aunque tú ya lo sepas. El amor se siente con los 5 sentidos.
- **Jamás negocies con el cariño:** en ocasiones los padres para conseguir que los niños se portan como queremos les decimos “como te portes mal no te quiero”. Así le estamos mandando el mensaje que según como se porte o como sea le querremos o no. Hay que enseñarles que los actos tienen consecuencias, pero nunca tu amor y cariño.
- **Cuida tus palabras:** evita juzgar y hablar mal de los demás. Es todo lo contrario a educar con amor, ya que el amor no solo debe quedarse entre las paredes del hogar. El amor también hay que expresarlo hacia los demás no juzgando, ni haciendo juicios de valor ni hablando mal.
- **Comparte con tus hijos tiempo de calidad:** en estos tiempos donde siempre vamos apurados y sin tiempo, debemos sacar tiempo de calidad para nuestros hijos. Ellos no quieren más juguetes y cosas, solo quieren pasar un tiempo con sus padres. Ese tiempo no volverá y no se puede recuperar.
- **Haz regalos emotivos:** no hace falta gastarse dinero para hacer un regalo lleno de amor como una carta, una foto, un dibujo... objetos que alimenten el vínculo de amor en la familia.
- **Abraza a tus hijos:** da igual si te educaron en una familia donde el contacto físico estaba ausente. Puedes comenzar un nuevo comienzo en tu familia con demostraciones de amor tanto verbales como físicas. Puede que te cueste al principio, pero lo que ganarás será inmenso.
- **Fomenta su buena autoestima:** el amor que le demostremos a nuestros hijos va a influir en su amor propio. Para fomentar una buena autoestima debe sentirse seguro y querido, y que sepa distinguir y expresar sus emociones correctamente.

“Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor, si perdonas, perdonarás con amor.” San Agustín

Recuperado de

<https://madreshoy.com/como-fomentar-el-valor-del-amor-en-ninos>