

**Building strong relationships with your
children.**



*Janette Rodríguez, AMFT
Associate Marriage and Family Therapist*





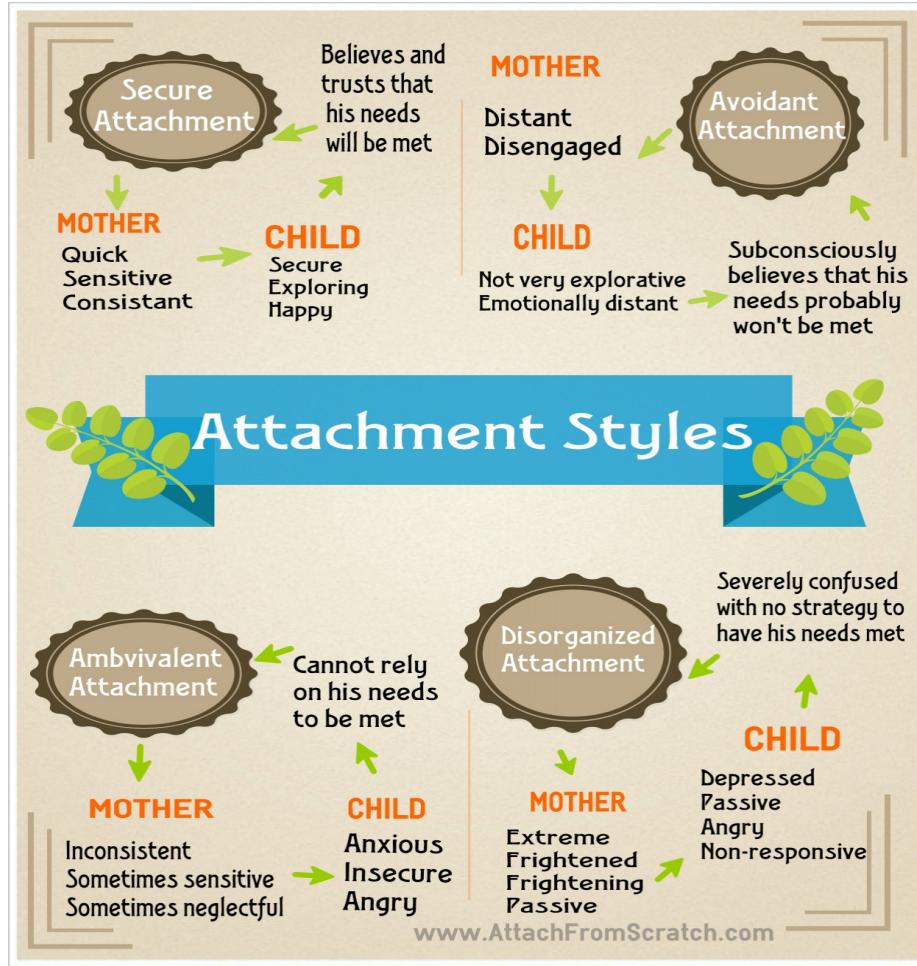
The importance of a strong relationship with our children

- As social beings, the capacity to form and maintain relationships is essential to us and how we function within society. It is a key component to being mentally healthy and having a positive sense of wellbeing.
- Parents and caregivers will have a relationship with their child, but it is the quality of the relationship that is important. A consistent and sensitive relationship is needed, to ensure that babies form a secure attachment or bond with their parents.



La importancia de una relación Segura y apegada con nuestros hijos

- Como seres sociales, la capacidad de formar y mantener relaciones es esencial para nosotros y nuestra función dentro de la sociedad. Es un componente clave para estar mentalmente saludable y tener una sensación positiva de bienestar.
- Los padres y cuidadores tendrán una relación con su hijo, pero lo importante es la calidad de la relación. Se necesita una relación consistente y sensible, para asegurar que los bebés formen un apego o vínculo seguro con sus padres.







Building great relationships with our children

- Making the connection with your child one of the highest priorities.
- Building a foundation.
- Remember that all relationships take work.
- Prioritize time with your child.
- Trust is the foundation to every good relationship
- Encourage, Encourage, Encourage
- Respect is mutual
- Daily interactions are essential
- Communication starts early
- Don't take it personal and resist being punitive
- Re-connect and don't let little rifts build up
- STAY AVAILABLE



Construyendo excelentes relaciones con nuestros hijos

- Hacer que la conexión con su hijo sea una de las prioridades más altas.
- Construir/ proveer de una base.
- Recuerde que todas las relaciones toman trabajo.
- Priorice el tiempo con su hijo.
- La confianza es la base de toda buena relación
- Alentar, alentar, alentar
- El respeto es mutuo
- Las interacciones diarias son esenciales
- La comunicación comienza temprano
- No lo tomes como personal y resiste ser punitivo
- Vuelva a reencontrarse y no deje que se acomulen pequeñas grietas.
- MANTENERNOS DISPONIBLES

Relationship Building Ideas, Family Quality time



- Spend the evening doing puzzles
- Cook together
- Read books aloud as a family
- Movie night (right at home)
- Create something (rock painting, planting, crafts)
- Board games (chutes and ladders, Pictionary, headbands)
- Use dinner times together to really talk and listen.
- Take a drive together
- Picnic in the park (or your back yard)
- Go on a hike together
- Camp in your back yard
- Take bike rides together
- Turn off electronics
- Meditate together
- Visit tourist spots
- Try new things
- Make sure each family member gets to plan an activity

Ideas de construcción de relaciones, tiempo de calidad familiar



- Pasar la noche haciendo rompecabezas
- Cocinar juntos
- Leer libros en voz alta en familia
- Noche de cine (justo en casa)
- Crear algo (pintura rupestre, plantación, artesanías)
- Juegos de mesa (tolvas y escaleras, Pictionary, diademas)
- Usen las horas de la cena juntos para hablar y escuchar realmente.
- Dar un paseo juntos
- Picnic en el parque (o en su patio trasero)
- Ir de excursión juntos
- Acampar en su patio trasero
- Dar paseos en bicicleta juntos
- Apagar la electrónica
- Meditar juntos
- Visitar puntos turísticos
- Prueba cosas nuevas
- Asegúrese de que cada miembro de la familia puede planificar una actividad