

COMO PADRE O MADRE, YO...

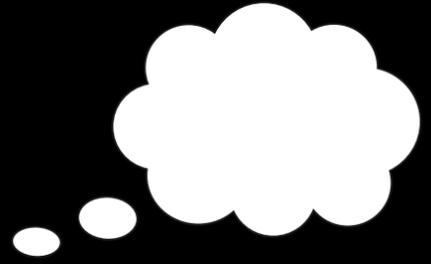
PIENSO

"¿Será que sí hago las cosas bien?"

"No sé cómo ayudar a mi hijo (a)"

"Me preocupa el futuro"

"Necesito un descanso"



SIENTO

"Cansancio" "Frustración" "Amor"

"Desespero" "Impaciencia"

"Orgullo de mi hijo(a)"

QUIERO

"Acompañar a mi hijo(a)"

"Estar cuando me necesite"

"Aprender junto a él/ella"

"Sentirme tranquilo(a) y tener mi propio espacio"

"Tomar buenas decisiones"



Y ENTONCES... LO QUE PUEDO HACER

Reconocer que tengo derecho a sentir

Buscar una forma de exteriorizar mis emociones (hablando, escribiendo)

Pedir ayuda si siento que la necesito

Compartir lo que siento con mi hijo(a), no es signo de debilidad

Permitirme tener espacios de descanso