



choose love™
for home

ELEGIR EL AMOR ES
CREAR UN MUNDO
MÁS SEGURO Y
AMOROSO.

PUEDES SER PARTE DE LA SOLUCIÓN.

Después de haber cambiado millones de vidas en la escuela, Choose Love ahora está disponible en el hogar. Choose Love for Home ofrece a las familias una forma saludable de crecer juntas al aprender habilidades esenciales para la vida que se enseñan mediante la práctica de la fórmula Choose Love™. Mediante el uso de la neurociencia y la psicología positiva, tanto los niños como los padres pueden aprender a comprenderse mejor a sí mismos y a los demás.

**Choose Love for Home enseña a las familias cómo
Gestionar sus emociones,**

- Comunicarse de manera más saludable y
- Cree un entorno enriquecedor y centrado en las cosas que más importan.

Es gratis, fácil de usar y divertido de practicar:

- Vídeos cortos autoguiados.
- Actividades y material imprimible
- “Temas de discusión en la mesa”



Regístrate en www.ChooseLoveMovement.org.

Haga clic en Educación / Programa de extensión / Inicio



Octubre es el mes de la valentía y la elección del amor, repleto de formas de enseñar a los niños a manejar el comportamiento de acoso. Regístrate hoy y también tendrás acceso al kit de valentía y la elección del amor, que incluye consejos y artículos para padres y actividades divertidas para niños.



PRACTICA Y REFUERZA LA FÓRMULA DE ELEGIR EL AMOR EN TU HOGAR:



Coraje

- Ser un modelo de valentía: Demostrar valentía en las propias acciones y decisiones, dando un buen ejemplo.
- Elogie el esfuerzo, no sólo los resultados: reconozca el esfuerzo y la valentía que se necesitan para intentarlo, independientemente del éxito.
- Hable sobre sus miedos: cree un espacio seguro para conversaciones abiertas sobre lo que les asusta y cómo afrontarlo.
- Practica tu postura valiente: practica posturas que te hagan sentir fuerte como Superman.
- Habilidades para resolver problemas: Enseñe a los niños a identificar desafíos y pensar en posibles soluciones.
- Celebre los pequeños triunfos: reconozca y celebre sus actos valientes, sin importar lo pequeños que parezcan.
- Fomente la resiliencia: muéstreles cómo recuperarse de los fracasos y los reveses con positividad.
- Fomente la autodefensa: enseñe a los niños a hablar por sí mismos y por los demás de manera respetuosa.

Perdón

- Discúlpate primero: cuando cometes errores, discúlpate sinceramente con tus hijos.
- Hable sobre los sentimientos: Hable sobre los sentimientos de dolor y por qué es importante el perdón.
- Fomentar la empatía: anime a los niños a comprender las perspectivas de los demás.
- Hora del cuento: Lea libros que se centren en temas de perdón y reconciliación.
- Crea un frasco del perdón: escribe las cosas que perdonas y colócalas en un frasco para simbolizar el dejar ir.
- Comunicación clara: Enseñe a los niños la importancia de decir “te perdono” y decirlo en serio.
- Expresar gratitud por el perdón: mostrar aprecio cuando alguien perdona y reconocer el esfuerzo que ello supone.
- Predicar con el ejemplo: Sea constante en mostrar perdón en todas las áreas de la vida.

Gratitud

- Diario de gratitud: mantenga un diario de gratitud diario donde cada uno escriba tres cosas por las que está agradecido.
- Notas de agradecimiento: fomente la escritura de notas de agradecimiento para amigos, familiares o profesores.
- Paseos de gratitud: salga a caminar y señale las cosas de la naturaleza por las que está agradecido.
- Gratitud a la hora de la cena: comparte algo por lo que estés agradecido cada noche durante la cena.
- Actos de bondad: participa en actos de bondad al azar y habla sobre cómo te sientes después.
- Arte de gratitud: crea proyectos de arte que expresen aquello por lo que estás agradecido.
- Música y canciones: escucha o crea canciones sobre la gratitud.
- Afirmaciones: Practica afirmaciones positivas relacionadas con la gratitud.

Compasión en acción

- Escucha activa: Preste plena atención cuando sus hijos hablen, demostrando que valora sus palabras.
- Respuestas empáticas: valide sus emociones con afirmaciones como: "Entiendo por qué te sientes así".
- Enseñe bondad: anime a los niños a realizar pequeños actos de bondad, como ayudar a un hermano o un amigo.
- Servicio comunitario: Participar en actividades de voluntariado en familia para ayudar a los necesitados.
- Rituales de bondad: cree rutinas familiares en las que cada miembro realice un acto de bondad al día.
- Apoyo en tiempos de desafío: Apóyelos durante los momentos difíciles y tranquilícelos con su presencia.
- Ambiente enriquecedor: Cree un ambiente hogareño donde todos se sientan seguros y amados.

Al incorporar estas prácticas a la vida diaria, puede ayudar a construir una base de habilidades para la vida que sus hijos llevarán consigo en la edad adulta.