

## SENSIBILIDAD

Captar **a tiempo** las **señales** de bienestar o malestar que nos lanzan nuestros hijos/as



## DISPONIBILIDAD

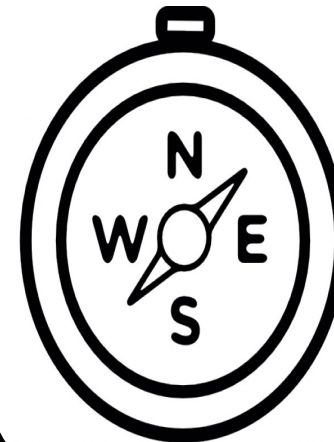
**Interpretar** bien dichas señales y **darle con gusto lo que necesita.**

EDUCACION-FAMILIAR.COM



## VALORACIÓN

**Confiar** en su capacidad para **superar las dificultades y decidir** con buen criterio.



## GUIA

Mostrar capacidad de **autocontrol**, y situarte como una persona suficientemente **sabia, fuerte y amable**

## VALORACIÓN

¿Sentías que era capaz de actuar sola/o?  
¿Le ayudaste cuando lo necesitaba? ¿Le ayudaste sin que lo necesitara?  
Al final ¿se sintió más fuerte y autónoma/o? ¿o más débil y dependiente?  
¿Te has **dado cuenta** de algo importante? ¿Qué vas a hacer?

## GUIA

¿Tenías todos tus recursos a tu disposición, o te sentías afectada/o por los nervios?  
¿Crees que te percibió como una persona suficientemente fuerte (segura y coherente)?  
¿Sabia (tranquila y reflexiva)?  
¿Amable (empática y respetuosa)?  
¿Te queda **algo pendiente**?

EDUCACION-FAMILIAR.COM

## SENSIBILIDAD

¿Qué señales observaste?  
¿Eran sutiles o evidentes?  
¿Crees que actuaste pronto o tarde?  
Si sientes que pasó tiempo sin que respondieses  
¿cómo crees que pudo sentirse tu hija/o?  
¿Crees que debes **reparar** lo que pasó?

## DISPONIBILIDAD

¿Cómo crees que se sentía antes y después de tu respuesta?  
¿Qué te pedía el cuerpo hacer?  
¿Le ofreciste cercanía o distancia? ¿Acertaste?  
¿Se calmó con tu respuesta?  
¿Sientes que debes **arreglar algo** en vuestra relación?