

BALANCEANDO INDEPENDENCIA Y APOYO

Nuestras relaciones son bien importantes y el apoyo es algo que todos necesitamos. Parte de nuestro crecimiento es saber cuándo tenemos que ser independientes y cuando tenemos que pedir ayuda. Estos son unos consejos para encontrar el balance correcto entre ser independiente y pedir ayuda.



1. MANTÉN LA CALMA Y COMPARTE TU PUNTO DE VISTA

- Respira profundo.
- Habla de lo que te sería más útil.
- Habla con tus padres cuando ustedes ambos estén tranquilos.
- Escucha lo que tienen que decir



2. FIJA UN HORARIO REGULAR PARA HABLAR

- Establece un horario regular para chequear como van las cosas.



3. MANTÉN LA COMUNICACIÓN Y PIDE AYUDA CUANDO SEA NECESARIO



- Es importante que le sigas diciendo a tus padres como te sientes.
- Comparte tus éxitos, como cuando sales bien en un examen.
- Comparte cuando algo te esté molestando, o cuando necesitas ayuda.