

— SÉ LA MEJOR —  
*versión de ti*  
PARA TUS HIJOS

## CONECTAR

### CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Asegúrate de estar usando la última versión de Adobe Reader para que no tengas ningún problema de visualización, si no la tienes, descárgala aquí:  
<https://get.adobe.com/es/reader/otherversions/>
- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Si decides responderlo aquí mismo, me encantaría que me lo envíes a [sos@sofiadiaz.tv](mailto:sos@sofiadiaz.tv) para conocerte mejor.
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que **SIENTE, NO PIENSES**.

Dado que todos como papás vivimos a mil por hora y no es posible tener un día de 36 hrs, ¡hoy haremos un plan de acción! ¿cómo puedes hacer en tu agenda 30 minutos diarios para jugar con tu hij@? Sólo tú y él o ella, dándole tu atención al 100% y disfrutando su alegría y sus ocurrencias de forma **CONSCIENTE** y **PRESENTE** física, emocional y mentalmente.

La idea es que sea un juego 1 a 1. Si tienes más de un hijo, pídele ayuda a su papá. Un día tú juegas con el hijo menor y él con el mayor. Al siguiente día, alternan. Si no tienes pareja, busca jugar al menos 20 minutos con cada uno.

Así llenarás su tanque de necesidades básicas (sentirse oídos, vistos, aceptados...) con el "ingrediente" esencial: tu tiempo con total **PRESENCIA**.

## EL AMOR ENCUENTRA LA FORMA DE CONECTAR CON EL OTRO.



*Sofía Díaz*

Entonces... comencemos a reordenar prioridades, ¿list@?

¿Qué puedes hacer diferente para jugar y divertirte con tu hijo al menos media hora al día? (Ejemplos: dejar de jugar Candy Crush, salir 15 minutos antes del trabajo...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ahora, incluyendo esas acciones, haz la "ruta" que te ayudará a agendar tu día, cumplir con todo lo que debes y nutrir la conexión profunda con tus hijos. Por ejemplo puedes empezar tu día así:

HORARIO	ACCIÓN
5:45 am	Despertar 15 minutos antes para poder jugar con mi hija en la mañana
6:00 - 8:00 am	Arreglarme. Preparar el desayuno y dejar porcionada la cena para tener tiempo en la noche de jugar otro ratito.
8:00 am	Salir en punto para llegar temprano al trabajo y poder salir a tiempo

También puedes cambiar tu horario en el gimnasio, ver menos tele, pedir ayuda con las labores de la casa y todo lo que se te ocurra.

HORARIO	ACCIÓN

NUTRIR LA CONEXIÓN PROFUNDA CON NUESTROS HIJOS PARA NUTRIR SU AUTOESTIMA ES UNA DE LAS MEJORES INVERSIONES QUE PODEMOS HACER COMO PAPÁS PUES...

LOS NIÑOS QUE FLORECEN EN SU MÁXIMO POTENCIAL  
SON LOS QUE SE SIENTEN  
AMADOS, ACEPTADOS Y VALORADOS  
POR EXACTAMENTE QUIENES SON.