

# Checklist - Ser un lugar seguro

Checklist: ¿Estoy siendo un lugar seguro para mi hijo?

Esta hoja no busca evaluarte como padre o madre. Busca acompañarte. Es una guía rápida para ayudarte a reflexionar sobre cómo estás construyendo un espacio emocional seguro para tu hijo.

Marca con una [x] lo que ya practicas y deja en blanco lo que deseas fortalecer.

- Ofrezco opciones en lugar de imponer (por ejemplo: elegir entre dos juguetes para el baño).
- Valido lo que mi hijo siente, incluso si no estoy de acuerdo con su comportamiento.
- Me detengo antes de reaccionar en automático cuando mi hijo se desborda emocionalmente.
- Hablo con calma aunque esté frustrado o cansado.
- Hago acuerdos con mi hijo y respeto lo que él propone cuando es razonable.
- Le explico lo que está pasando y por qué, incluso si creo que no lo entenderá completamente.
- Le recuerdo que estoy ahí para él, incluso cuando se ha portado mal.
- Practico la escucha activa: presto atención a lo que me dice sin interrumpir ni corregir de inmediato.
- Evito burlarme o minimizar lo que siente, aunque me parezca exagerado.
- Reconozco cuando me equivoco y le pido perdón si le grité o fui injusto.

*Hecho por: chavalalo.mx*