

El test definitivo para familias molonas

1

Tu hija te dice que le ha venido la menstruación por primera vez. ¿Cómo reaccionas?

- A. Le digo que hable con su prima, que ella sabe de esos temas.
- B. Entro en pánico y me pongo super nerviosa/o, pero intento darle algún consejo que le pueda servir.
- C. Le digo que es algo natural y me siento con ella para preguntarle qué es lo que necesita. Si hace falta, me informo yo también sobre ese tema.

A tu hija le han llamado gorda en el colegio y viene llorando porque piensa que es verdad y se meten con ella por ello. Le dices...

- A. Bueno cariño, es verdad que necesitas perder unos kilos, pero ya verás que en cuanto adelgaces dejarán de meterse contigo. Por ahora, comerás menos bollos.
- B. Le digo que no les haga ni caso, que hay gente mala.
- C. Le hago entender que estar gorda no hace mejor ni peor a nadie y que puede sentirse orgullosa de sí misma.

2

Estás mirando las actividades extraescolares con tu hija para que se apunte a alguna de ellas. Tu hija te propone apuntarse a fútbol. ¿Qué haces?

- A. Decirle que el fútbol es un deporte para niños y que tiene que elegir otra actividad más apropiada para ella.
- B. Proponerle actividades que a ti te parecen interesantes.
- C. Animarle con su decisión y llevarle a los entrenamientos.

3

A tu hija le han dado las notas y ha suspendido una asignatura. Ella te lo cuenta avergonzada y tú...

- A. Le reprochas que eso te lo podías esperar de su hermano, pero de ella no.
- B. Le preguntas que si está enamorada y por eso está tan distraída con los estudios.
- C. Empatizo con ella, le digo que no pasa nada e intento que empiece a sentirse mejor. Me ofrezco a ayudarla a preparar el próximo examen de esa asignatura.

4

Tu hija te cuenta que su amiga ha empezado a salir con una chica de su clase. ¿Cómo le responderías?

- A. Pues qué vergüenza como se entere su familia. ¿Qué van a pensar?
- B. Sois muy jóvenes todavía, a estas edades las relaciones no tienen mucha importancia.
- C. Ah, ¿sí? ¿Desde cuándo? ¿Tú la ves contenta?

5

MAYORÍA A:

¡Se puede mejorar! Es muy importante construir un espacio seguro para el desarrollo integral de tu hija. Para ello, puedes comenzar por la empatía y la validación de sus emociones para reforzar su identidad y autoestima. Empatiza, respeta y valora a tu hija y todo lo que te cuenta para que cada vez se sienta más cómoda y segura de expresar cómo se siente.

MAYORÍA B:

¡Sigue así! Queda trabajo por hacer pero vas por buen camino. Prueba a involucrarte más emocionalmente con tu hija e intenta conocerla. Ella se sentirá todavía más segura en el ámbito familiar.

MAYORÍA C:

¡Enhorabuena! Tu hija está creciendo en un entorno adecuado, seguro y favorable para su desarrollo emocional. Sigue fomentando este espacio de plena confianza, que es esencial para su identidad, autoestima y seguridad.