

## EL SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD

### CANTIDAD VS CALIDAD DE TIEMPO

Compartir tiempo de calidad, realizando actividades de interés para nuestros hijos, acompañándolos al realizar sus tareas, en una cena o dedicarles unos minutos, es más valioso que horas en donde no se les brinde el espacio para mantener y alimentar un vínculo saludable.

### ¿CÓMO ACOMODAR MI TIEMPO?

Acomodarnos después de trabajar o de pasar un día difícil es un reto, sin embargo, muchas veces lo que nuestros hijos exigen es saber que nosotros, como padres, estamos ahí.

### SENTIMIENTO COMÚN

¡Sí! Tener sentimientos en común con nuestros hijos, sentir paz, confianza, tranquilidad, seguridad, gratificación y demás al estar con ellos, es normal.

El sentimiento de culpa por no poder compartir todo lo que nos gustaría, nos invade, y en ocasiones, acudimos a diferentes herramientas sin darnos cuenta de que lo que estamos haciendo es calmar nuestro sentimiento de culpabilidad, pero a largo plazo no beneficiamos la tranquilidad que debemos transmitirle a nuestros hijos e hijas.