

Ayúdanos a mantener la calma

Estrategias que te ayudan a ti y a tu hijo durante comportamientos desafiantes

Mantén la calma | Reflexiona | Reconéctate

Cuando tu hijo exhibe un comportamiento desafiante o siente enojo, estrés, tristeza o frustración, es importante mantener la calma. Si expresas tu enojo y frustración, podría resultar en un comportamiento más desafiante de tu hijo. Mantener la calma proporcionará la seguridad y el apoyo que tu hijo necesita mientras aprende a calmarse.

Paso 1:

Cálmate



Toma un poco de agua; come una merienda



Cuenta hasta calmarte



Respira profundamente



Habla con un amigo



Pide ayuda



Piense en algo positivo o divertido sobre tu hijo

Step 2:

Reflect

¿Qué sentimientos y pensamientos surgieron?

¿Cómo crees que se siente tu hijo?

¿Qué podría necesitar tu hijo para evitar que el comportamiento vuelva a ocurrir?

¿Estás lo suficientemente tranquilo(a) como para reconectar con tu hijo?

Paso 3:

Reconéctate

Cuando vuelves a conectar, puedes ayudar a tu hijo a aprender nuevas habilidades. Una vez que te sientas tranquilo(a), y tu hijo parezca tranquilo, aquí hay algunos consejos.



Asegúrate de que tu hijo esté tranquilo



Ofrécele opciones



Redirígelo a una nueva actividad

I see that not getting a turn made you angry.

Reconoce los sentimientos



Habla y juega con tu hijo

Más recursos familiares en <https://cainclusion.org/teachingpyramid/materials/family/>

