

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:

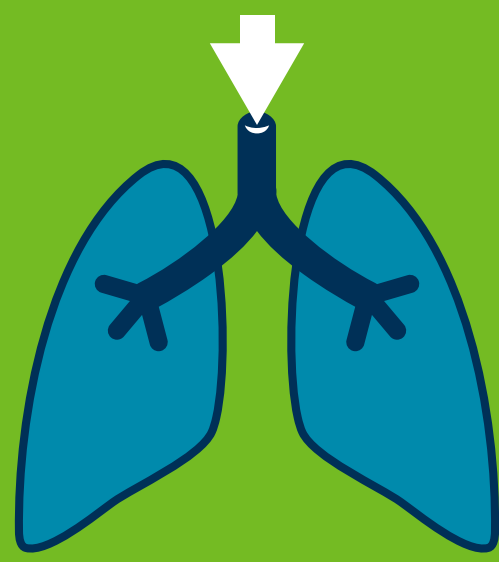
Cálmate



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 ChallengingBehavior.org/Implementation/Family.html



The reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required. If modified or used in another format, please cite original source. This is a product of the National Center for Pyramid Model Innovations and was made possible by Cooperative Agreement #H326B170003 which is funded by the U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government.