



El Hijo o Hija Chévere

Ayude a sus niños aprender maneras positivas de mantenerse chéveres.

Sea Tutor en Chéveres

Aprender a reconocer la señales tempranas es mitad de la batalla. Instruya a su hijo o hija a reconocer sus propias señales físicas y emocionales en cuantos su sentimientos de cólera.

" ¡O mano! A mi ver, te ves como que te sientes pero bien enojado. Quizás te hiciera bien salir a la yarda de atrás y patiar la pelota de fútbol un rato."

" ¡Hijo! Te estas viendo bastante frustrado. Quizás nesecites tomar un 'breik'e ir a hacer algo diferente por un rato."

Estrategias que reducen la cólera: Ayude a su hijo o hija a encontrar maneras aceptables de desahogar su cólera y frustración.

Cosas que puede tratar:

- Correr alrededor de la yarda varias veces
- Rayar sobre un papel arrebatadamente hasta desminuir la cólera
- Golpear plastilina
- Cantar una canción con un tema sobre el coraje
- Cuente hasta veinte respirando profundamente

El poder de la palabra: Ayude a su hijo o hija a expresar sus sentimientos con palabras

"Después de que te pase un poco tu coraje, habla con Miguel y dile que fue lo que hizo que te enfureció."

Negociación: Niños mayores pueden aprender ha desarrollar sus habilidades de negociar y concordar.

"Si tu sientes que el limite que yo impuse es injusto, ¿que crees tu que fuera una mejor solución?"

Imponga Limites : Mientras que el sentimiento del coraje es totalmente aceptable, algunos comportamientos nunca son. El tener reglas en cuanto estos pueden ayudar a sus hijos e hijas a mantenerse dentro de los limites que usted ha impuesto.

"Sin importar que tan enojado te sientas, nunca es apropiado que lastimes a alguien mas".

Para mas 'tips' llame a Family Help Line: 800.932.4673



1602 2nd Avenue, Suite 410 • Seattle, WA 98101
www.parenttrust.org

You may reprint these tip sheets, free and without permission, provided that you include the following copyright statement: © King County Library System, Parent Trust, and Washington State PTA.