



“El Padre Chévere”

Quando usted siente que esta perdiendo la ‘calma’ con su hijo o hija, trate alguna de estas ideas.

Medidor de estrés: Mantenga un ojo en su nivel de estrés y si usted nota que este se esta elevando; ¡Tome Acción! El cuidar de usted mismo no es egoísta--- muy al contrario es sabio.

ALTO: Tome un momento para subyugar sus propias emociones. Usted no podrá dar lo mejor de usted en cuanto la crianza si usted le da rienda libre a sus emociones. Cundo logre calmarse entonces usted puede volver a tratar la situación con sus herramientas de crianza apropiadas.

Busque apoyo; Busque a un amigo o un pariente comprensivo quien le escuche y lo ayude a subyugar sus emociones y de nuevo estar bajo el control de usted mismo.

Disminuye la cólera: Su meta principal es el encontrar una actividad que lo ayude a disminuir su cólera y frustración. Márchese del cuarto, tome una caminata con un amigo o amiga. Limpie su casa o el jardín. El escuchar su música favorita o platicar con una amistad también puede resultar eficaz. Sea cual sea lo que a usted le resulte recuerde que el ceder a sentimientos de cólera y frustración engendra mucha adrenalina que requiera disipación antes de que podamos proveer crianza apropiada.

La zona de el “no” En cuanto usted responda “no” a algo que le pida su hijo o hija , la batalla esta en marcha. Evite dar una respuesta precipitada si lo que usted en realidad necesita es tiempo para pensar sobre lo solicitado. Trate: “ Me suena como que tu deberás quieres (ejemplo: pasar la noche en casa de Celia)”. Lo voy a pensar y después te dejo saber mi respuesta. Si su respuesta va ser “no” déle a saber a su hijo o hija sin demora.

¡ Te Odio!": Es normal que los niños de vez en cuando digan cosas que lastimen nuestros sentimientos en momentos de cólera. A pesar de que usted se sienta ofendido, no responda con coraje. Reconozca sus sentimientos: “Tu deberías sentirte muy enojado conmigo en este momento”. Mas tarde usted podrá guiar a su hijo o hija con palabras que son mas acertadas tal como: “ En vez de decirme ‘te odio’ quizás pudieras decirme que ‘tu estas muy enojado conmigo ahorita””.

¡ Otra Vez!": ¿Parece ser que siempre esta enojado por las mimas situaciones? Quizás es tiempo de fijar nuevas reglas o expectativas. Quizás nuevos limites tales como: “ Ropa sucia pertenece en la canasta de ropa sucia. De hoy en adelante tu ropa será lavada únicamente si esta en la canasta de la ropa sucia.” ¿se siente usted como un ogro? ¡ Para nada! ¡Al contrario!, usted esta ayudando a su hijo o hija a reconocer las consecuencias de no ser cooperativos y le esta proveyendo una oportunidad de escoger el ser o no ser cooperativo.

Para mas ‘tips’ llame a Family Help Line: 800.932.4673



1601 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.