



# **PARENT TRUST**

## **FOR WASHINGTON CHILDREN**

### **La Regla de “Los Diez Pies”**

**¿Se esta usted sintiendo inadecuado como Padre o Madre de familia simplemente porque esta por estallar en un arranqué de cólera con su hijo o hija en el siguiente instante?**

- Siente que sus manos forman un puno
- Esta crujendo sus quijadas
- Siente que su estomago se retuerse en nudos
- Su corazón tiene un latido alterado
- El nivel de su voz esta subiendo
- Se esta sobando la frente porque siente que su cabeza esta por reventar

#### **¡Hay ayuda para usted!**

**Paso #1: ¡Recuerde la Regla de “Los Diez Pies!”** Coloque a su hijo o hija en un sitio seguro y fuera de peligro e entonces usted póngase diez pies al retiro de ellos hasta que usted sienta que a tenido suficiente tiempo para tranquilizarse.

**Paso #2: Actué como su propio director técnico y utilizando “habla interna” guía su tranquilidad:** Investigación sobre la crianza dicta que un Padre o Madre de familia no solo tiene que guiar a sus hijos e hijas--- ¡sino que también tienen que guiarse ellos mismos!!!! En seguida algunos ejemplos de “habla interna” que usted puede utilizar para tranquilizarse usted mismo.

1. “ Esto es normal. Todo Padre e Madre tiene sus ratos donde se siente agotado de paciencia con sus hijos e hijas.”
2. “Yo empiezo a perder el autocontrol y necesito un momento para recapitarme.
3. “ ¡Padres y Madres sabios reconocen cuando es el momento preciso para alejarse diez pies de sus hijos e hijas y tranquilizarse!”
4. “Yo no quiero hacer cosa alguna que le cause daño a mi hijo o hija--- así que me voy alejarme diez pies de el o ella.”

**Paso #3: Practique,Practique,Practique:** Todas las ayudas e ‘tips’ sobre la crianza que existen en este mundo son inútil si usted no los utiliza para mejor su manera de criar a sus hijos e hijas.

**Practique la Regla de “Los Diez Pies”:** Practique la regla por lo menos una vez al día --- aun aunque usted no sienta cólera, así cuando se llegue el momento que su cólera esta por estallar, usted ya sabrá precisamente que hacer.

**Coloque a la vista un rotulo de la regla de “Los Diez Pies”:** Coloque un rotulo sobre la puerta del refrigerador o sobre su espejo o en su calendario que dice “ “No se te olvide le regla de “Los Diez Pies.”

**Instruya a un amigo o amiga:** ¡Una de las mejores maneras de aprender algo es por compartirlo con alguien! Comparta con otro Padre o Madre de familia la regla de “Los Diez Pies” y pónganse de acuerdo en practicar juntos la regla por lo menos una semana.

**Premios:** Haga un trato con usted mismo. Si usted practica la regla de “Los Diez Pies” por lo menos una semana usted se puede premiar así mismo con algo especial. Un chocolate, un café, flores, o simplemente un “!bien hecho!” ¡Cual sea su premio, será rico y bien merecido!