

Cómo mantener la Calma, incluso cuando es difícil

Pinocho

Esté preparado. Muchas cosas pueden salir mal cada día; esté preparado para ellas. Por ejemplo, lleve ropa adicional cuando hay una excursión en caso de derrames o accidentes.

Decida cómo se hará cargo de una situación antes de que ocurra.

Si su hijo comienza a gritar en el centro comercial, ¿estará usted listo para salir al estacionamiento?

Pare. Piense. Luego hable. Recuerde mantener sus emociones bajo control. Si está comenzando a enojarse, no cargue a su bebé o niño pequeño. Pida ayuda o espere hasta que esté calmado.

Conscientemente baje la voz. Gritar puede asustar a un niño y hacer que se sienta enojado y defensivo. Un tono suave indica que usted está en control. Estas son algunas cosas sencillas que puede hacer cuando se sienta abrumado:

- Respire profundo y cuente hasta 20.
- Llame a un amigo.
- Vaya a dar un paseo.
- Trate de relajarse y calmarse.
- Tómese un tiempo para usted mismo y deje a su hijo con un adulto responsable.

