



Los Padres Pueden Ayudar a sus Hijos a Manejar los Sentimientos Fuertes

Los padres y los niños están emocionalmente conectados a través de células especializadas en el cerebro llamadas neuronas espejo. Al controlar tus propios sentimientos, puedes ayudar a tu hijo/hija a manejar sus sentimientos.

Cuando te sientes estresado, P.R.O.C.

- Para** Haz una pausa momentánea, sin importar lo que estes haciendo.
- Respira** Siente tu propia respiración entrando y saliendo. Respirar te ayuda a sentirte más tranquilo.
- Observa** Observa lo que está sucediendo, para bien o para mal, dentro o fuera de ti. Sólo fíjate.
- Continúa** Ahora continúa con lo que estabas haciendo antes de tomar este breve descanso.

Cuando estás tranquilo, puedes ayudar mejor a tu hijo. Y también le estarás enseñando una buena manera de calmarse.

