



Sé el entrenador de las emociones de tu hijo

Te presentamos a continuación algunas formas para ayudar a tus hijos a manejar las emociones:

1. Habla y escucha.
 - Haz preguntas.
 - Se curioso sobre el punto de vista del niño.
 - No juzgues o interpretes.
 - Verifica siempre que entiendes a tu hijo y lo que quiere decirte.
 - Expresa tu punto de vista sin pretensiones de ser más inteligente.
2. Enseña e inculca bondad en el niño.
3. Sé honesto.
4. Aprende a apaciguar y calmar tu cerebro.
 - Nosotros imitamos las emociones de otros.
 - Cuando estas molesto, la parte pensante de tu cerebro se minimiza.
 - Usa una práctica que calme tu cerebro una vez al día por al menos 5 minutos.
 - Ayuda a tu hijo a encontrar su propia práctica para calmar el cerebro.
5. Usa disciplina positive.
6. Entiende de quien es el problema (el dueño del problema).
7. Usa las expresiones “yo-mensaje” cuando sea tu problema.
8. Enseña a tu hijo a resolver problemas cuando él sea el dueño del problema.
 - Piensa cuidadosamente acerca de lo que siente tu hijo y cuál será el problema
 - Invita al niño a una lluvia de ideas para la solución del problema.
 - Invita a tu hijo a considerar los resultados de cada solución propuesta.
 - Invita a tu hijo a escoger una solución.
 - Has un plan para revisar las soluciones.

