



Proteger la salud mental de los niños

Consejos para tratar con sus hijos:

- Pregúntese, ¿estoy provocando calma o estrés en el cerebro de mi hijo? Repetir y repetir.
- Abstenerse de TODAS las críticas
- Abstenerse de dar consejos no solicitados
- Abstenerse de discutir
- Aprender y aplicar disciplina positiva
- Celebre el esfuerzo, el proceso y el progreso
- Trabaje en su perfeccionismo
- Piense en lo que quiere cultivar y no en lo que quiere arreglar
- Apóyese en la alegría, tolere la vulnerabilidad
- Practique la gratitud
- Encuentre una estrategia para calmar el cerebro que funcione para usted y practíquela todos los días. Recuerde las neuronas espejo: es probable que sus hijos estén igual de estresados que usted.

