

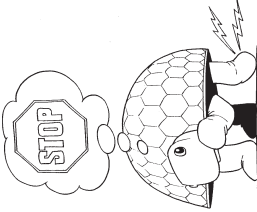
NOTAS RECORDATORIAS
PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A
MANEJAR SU ENOJO



- Note cuando su niño empieza a sentirse frustrado y enojado.
- Anime a su niño a hablar sobre sus sentimientos.
- Dele una señal a su niño diciendo, "necesitas decirte entre sí, detente, cálmate, y respira profundo tres veces."
- Fomente a su niño a usar conversación positiva consigo mismo diciendo, "necesitas decirte entre sí, "yo puedo calmarme; yo puedo con esto,"" ó "todos cometemos errores; con práctica lo puedo hacer."
- Elogie el autocontrol de su niño y las expresiones apropiadas de sentimientos cuantas veces las note.
- Modele el autocontrol y a hablar apropiadamente sobre los sentimientos.

© Carolyn Webster-Stratton

NOTAS RECORDATORIAS
PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A
MANEJAR SU ENOJO



- Note cuando su niño empieza a sentirse frustrado y enojado.
- Anime a su niño a hablar sobre sus sentimientos.
- Dele una señal a su niño diciendo, "necesitas decirte entre sí, detente, cálmate, y respira profundo tres veces."
- Fomente a su niño a usar conversación positiva consigo mismo diciendo, "necesitas decirte entre sí, "yo puedo calmarme; yo puedo con esto,"" ó "todos cometemos errores; con práctica lo puedo hacer."
- Elogie el autocontrol de su niño y las expresiones apropiadas de sentimientos cuantas veces las note.
- Modele el autocontrol y a hablar apropiadamente sobre los sentimientos.

© Carolyn Webster-Stratton

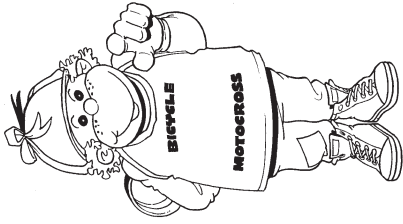
NOTAS RECORDATORIAS

Enséñele estrategias para calmarse

- Cuando su niño se calme, practique la respiración profunda y elogie a su niño diciéndole que es muy bueno para calmarse.
- Advierta las veces cuando su niña permanece calmada en una situación frustrante y elógiela por su paciencia y su serenidad.
- Use el entrenamiento de las emociones y haga comentarios las veces que su niño se sienta feliz, emocionado, curioso, calmado, enojado o frustrado. Trate de comentar más sobre los sentimientos de felicidad que de aquellos de enojo y tristeza.
- Modele usted mismo a permanecer calmado en situaciones frustrantes—tome un respiro profundo—diga en frente de su niño, “Yo me puedo calmar.”



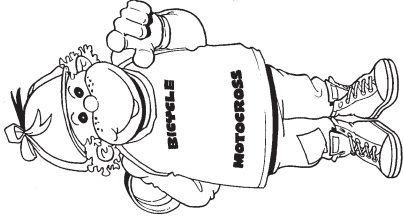
NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO RESOLVER PROBLEMAS



¿Cuál es la mejor solución?

- Hablen sobre los sentimientos.
- Ayude a los niños a definir el problema.
- Involucre a los niños a generar una lista de soluciones posibles.
- Sea positivo e imaginativo.
- Usted mismo modele soluciones creativas.
- Fomente a los niños a pensar en varias consecuencias para diferentes soluciones.
- Recuerde que lo crítico es el proceso de aprender a pensar sobre los conflictos, y no obtener respuestas correctas.

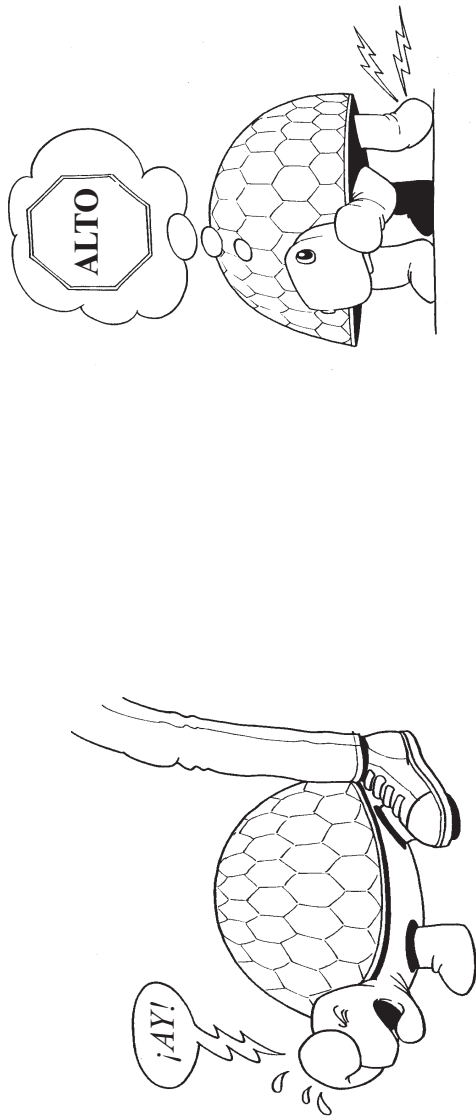
NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO RESOLVER PROBLEMAS



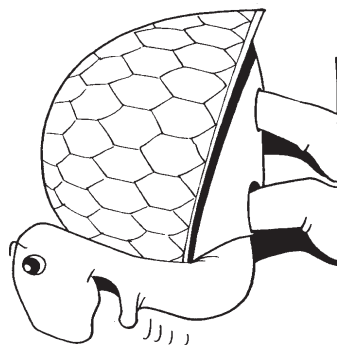
¿Cuál es la mejor solución?

- Hablen sobre los sentimientos.
- Ayude a los niños a definir el problema.
- Involucre a los niños a generar una lista de soluciones posibles.
- Sea positivo e imaginativo.
- Usted mismo modele soluciones creativas.
- Fomente a los niños a pensar en varias consecuencias para diferentes soluciones.
- Recuerde que lo crítico es el proceso de aprender a pensar sobre los conflictos, y no obtener respuestas correctas.

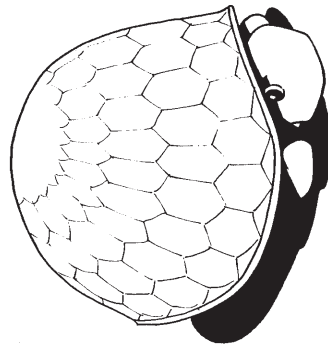
Los pasos para manejar el enojo de acuerdo a Tiny



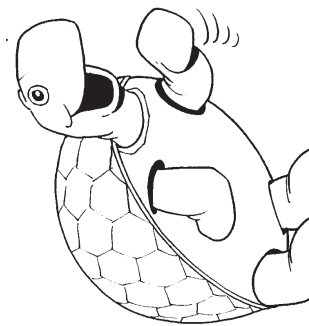
2 Piensa ALTO



3 Respira profundo despacio



4 Retractarse y meterse a la concha



“LO INTENTARÉ OTRA VEZ”