

3 Consejos Para Los Padres de Familia

3 maneras de ayudarles a Ud. y a sus hijos a manejar sus grandes emociones

01 CREE UN "FEEL GOOD PLAN"

- Concierte y planee una reunión familiar en la que todas las personas de 2 o 3 años en adelante hagan una lista individual de las cosas que puede pensar, decir y / o hacer para tranquilizarse a sí mismo cuando tienen grandes sentimientos.
- ¡Hagan sus listas tan simples o tan creativas como desean! Por ejemplo, cada uno podría decorar su lista con algunas pegatinas, letras de burbujas, un borde de flores, o unos personajes de las tiras cómicas.
- Publique los "Planes para sentirse bien" en un lugar visible para que puedan ser consultados con frecuencia (consulte CÓMO HACER QUE SUCEDA)
- Hay tres cosas que deberían estar en la lista de todos: movimiento, respiraciones profundas y diálogo interno útil ("Puedo manejarlo" o "Tal vez la próxima vez")
- Hay dos cosas que NUNCA deberían estar en un plan para sentirse bien: las pantallas (los teléfonos, la tele, la computadora, etc.) y los vicios. Esto también es para ustedes, los padres. Muchos de nosotros usamos las pantallas para distraernos demasiado, y eso no es un hábito que queremos fomentar. Vea el video tutorial para aprender cuáles son las excepciones.

02 UTILICE UNA TABLA DE SENTIMIENTOS

- Todos los sentimientos son normales. Es lo que decimos y hacemos con ellos lo que está bien o no está bien. Por ejemplo, no está bien ser malo o antipático con su enojo o herir a la gente con su tristeza.
- Descargue e imprima una tabla de sentimientos - Coloque la tabla junto a los "Planes" - Pida a sus hijos con regularidad que identifiquen sus sentimientos y por qué podrían tenerlos. Haga de esto un ritual para después de la escuela, a la primera hora de la mañana, o cuando ellos (¡y Ud.!) tengan grandes sentimientos.

03 ELIJA SUS PALABRAS SABIAMENTE

- Practique un lenguaje conciso y simple cuando Ud. entrene a sus hijos a manejar sus grandes emociones. Sea amable y firme con ellos. Dígalos que Ud. cree en ellos y los ayudará.
- Recomiendo encarecidamente los libros *¿Has llenado un balde hoy?* (Para niños de 4 a 8 años) y *Cubos, cazos y tapas* (de 8 años a adultos) para aprender el lenguaje y corregir, proteger y alentar a sus hijos.

CHER ANDERTON, MSW, LICSW | CHERANDERTON.COM

 @CHERANDERTON

 CHER ANDERTON LLC

? EL POR QUÉ DETRÁS DE LOS 3 CONSEJOS

Los niños necesitan habilidades - Es una destreza como la lectura o las matemáticas

- Los niños son nuestros entrenadores del desarrollo profesional. Nos permiten saber exactamente cuáles destrezas o habilidades que necesitamos desarrollar.
- Si un niño tiene un comportamiento equivocado, le falta una habilidad o destreza y / o se satisface una necesidad. Es nuestro trabajo descubrir la habilidad que necesitan y enseñársela cómo satisfacer sus necesidades de una manera adecuada.

Los niños necesitan opciones saludables - Enseñe a su hijo a controlar sus reacciones

- Lo que es importante no es lo que nos pase, es cómo MANEJAMOS lo que nos sucede. Esto es importante para enseñarles y modelarles a sus hijos, incluso a sus niños más pequeños.
- Identificar adecuadamente los sentimientos y elegir cómo procesarlos da el poder a los seres humanos para identificar lo que necesitan y cómo satisfacer esas necesidades de manera saludable.

✓ CÓMO HACER QUE SUCEDA

Hay que modelarlo - Los niños aprenden por la observación

- Esto significa que ellos están haciendo lo que Ud. hace, así que Ud. debe **modelarles** cómo calmar su sistema nervioso
- Por ejemplo, cuando regrese a casa después de un día difícil, camine hacia la tabla de sentimientos y diga, "Me siento _____, así que voy a llenar mi cubo eligiendo _____ de mi Plan para sentirme bien."

"Werk It" - ¿Cómo suena y cómo se ve?

- Su hijo pide tiempo frente a la pantalla y Ud. dice "No."
- Él comienza a perder la cabeza, así que Ud. dice de forma realista: "Veo que estás teniendo grandes emociones que no te hacen sentir bien. Necesitas nombrar tus sentimientos (usando la tabla de sentimientos) y elegir algo de su Plan para que puedas "llenar tu balde". Cuando estés tranquilo, hablaremos sobre cuándo puedes tener tiempo frente a la pantalla."
- Utilice constantemente un lenguaje como "Cuando compartiste tus juguetes con tu hermano, llenaste su balde, el tuyo y el mío." y "¿Lo que estás haciendo es llenar o sumergir un cubo?" y "Tu compañero de clase fue grosero contigo hoy. ¿Cómo usaste tu tapa?"