

Guía el comportamiento de tu hija o hijo en 6 pasos

Gritos, desbordes, portazos... hay días en los que sientes que el mundo va a explotar. En esos momentos no se trata de controlar a tu hija o hijo, sino de **estar presente con amor** y ayudarle a **expresar lo que siente** sin lastimar a las y los demás. Pero, **¿cómo lograrlo** si el caos es total?

#1 Respira profundamente

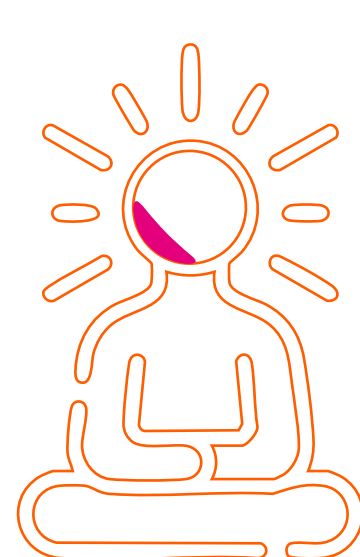
Fortalece tu calma para actuar con claridad.

 0 a 12 años

Tómate un momento para tranquilizarte antes de responder a un desborde.

 13 a 17 años

Haz una pausa antes de reaccionar ante un conflicto o actitud desafiante.



Redirige en positivo #2

Ayuda a canalizar las emociones hacia acciones constructivas.

 0 a 12 años

Sugiere actividades, como ordenar juguetes, para redirigir o reorientar la atención. Evita frases como “no puedes hacer eso”; enfócate en lo que sí puede hacer. Ofrece alternativas: para cada no, un sí.

 13 a 17 años

Propón una plática para validar sus emociones, reconectar y ver alternativas.

#3 Observa con atención

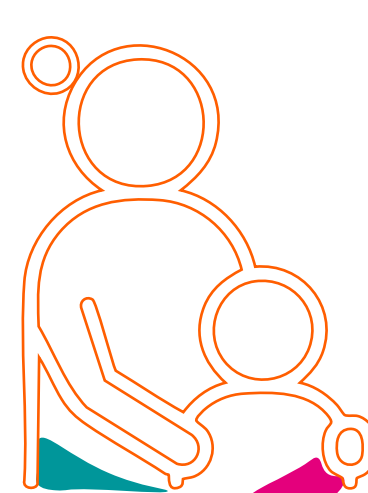
Identifica las razones detrás de sus comportamientos.

 0 a 12 años

Busca señales de cansancio, hambre o miedo.

 13 a 17 años

Detecta emociones como estrés o la necesidad de ser escuchado.



Abre el diálogo #4

Cuando llegue la calma, hablen con serenidad sobre lo sucedido.

 0 a 12 años

Nombren emociones y acuerden posibles soluciones, usando preguntas de curiosidad “¿cómo lo harías la siguiente vez?”.

 13 a 17 años

Fomenta un diálogo abierto, sin juzgar, para establecer acuerdos y límites claros.

#5 Al saltar un límite

Guía a tu hija o hijo con consecuencias que cumplan las 4 R: razonables, relacionadas, reveladas y respetuosas. Los castigos no enseñan el comportamiento que se espera.

 0 a 12 años

Recuerda las consecuencias de no haber cumplido el límite y acompáñale a cumplir la consecuencia, por ejemplo, dile “guardemos los juguetes para que no se pierdan” o “se acabó el tiempo de TV, ¿quieres apagarla tu o la apago yo?”

 13 a 17 años

Acuerden por ejemplo el tiempo de uso de pantallas, si no lo cumple, recuerda la consecuencia, como tener menos tiempo al día siguiente. Reconoce los compromisos cumplidos.



Resuelvan en equipo #6

Si no sale bien, no hay problema: ¡se vale intentarlo de nuevo!

 0 a 12 años

Expresa el problema, piensen soluciones y pruébenlas con constancia.

 13 a 17 años

Expresa el problema y trabaja junto a tu hija o hijo adolescente para encontrar soluciones sin perder la paciencia.

Recuerda

Criar es un camino de aprendizajes. Acompaña con respeto y fortalece la confianza en tu hija o hijo.

¡Forma parte de **Crianza con Conciencia Positiva (CC+)** y acompaña a tu hija/o a descubrir el mundo!



Envía la palabra “socios” por WhatsApp al 56 5100 6984 y recibe gratis consejos prácticos sobre crianza.

Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconconciencia>