MOMENTOS PARA CALMARSE Y REFLEXIONAR

Un momento para reflexionar o un momento para calmarse es simplemente una herramienta que puede usar para evitar perder la paciencia y más adelante arrepentirse. Esto le permitirá pensar en cómo quiere responderle a su hijo para enseñarle de la manera más eficaz qué es lo que usted quiere que haga.

"Si cree que está a punto de perder la paciencia, PARE y tómese un momento para reflexionar. El momento para reflexionar es como la medicina preventiva.

Antes de ponerse alguna vez en determinada situación en la que le diría o haría algo a su hijo de lo que luego se arrepentiría, distánciese de la situación. No se estará equivocando en la disciplina de su hijo por alejarse por un rato; más bien puede estar cambiando totalmente la forma en que lidia con su hijo".

PASOS QUE DEBE SEGUIR

1) Hable de inmediato con su hijo y su cónyuge/pareja sobre los momentos para reflexionar/calmarse. Explíqueles que se va a tomar un momento para reflexionar, para relajarse cuando sienta que está por enojarse. Hágales saber que cuando se haya calmado, volverá para resolver el problema. También es conveniente que su hijo y su cónyuge acepten tomarse un momento para reflexionar cuando estén enojados.

2) Tómese un momento para reflexionar/calmarse cada vez que crea que su enojo está por empeorar mediante el reconocimiento de señales físicas y emocionales, y aléjese de la situación (del lugar o de la persona).

3) No diga malas palabras, no levante la voz, no amenace ni use comportamientos intimidantes. Diga en tono calmado: "Necesito alejarme ahora" o "Necesito calmarme".

© Rowan-SOM CARES Institute 2014

4) Vaya a algún lugar y trate de relajarse y pensar en positivo sobre usted mismo. Recuerde cuáles son sus objetivos en el programa. Puede ser útil salir a caminar, trotar o respirar profundo para aliviar algo de tensión. Además, piense en los objetivos para su hijo y de qué manera puede responderle mejor para lograr que haga lo que usted quiere.

5) Cuando se haya calmado, vuelva para abordar rápidamente el problema con su hijo. Aplique algunas de las estrategias de crianza útiles que ha estado aprendiendo en terapia .

© Rowan-SOM CARES Institute 2014