



Enseñándole a Nuestros Niños a Auto-Calmarse

1. **Modéle el Comportamiento:** Sea consciente de como usted y su familia expresan sus emociones. Los niños harán lo que usted haga. No podemos exigirles paciencia cuando nosotros, como padres, no la demostramos. Permita que su niño sea testigo de como usted maneja sus sentimientos.
2. **Evite Malos Comportamientos:** Los niños deben tener claro como usted espera que ellos se comporten. Haga una lista de reglas a seguir. El disciplinar a los niños por romper reglas que ellos desconocen puede ser inquietante y emocionalmente confuso para ellos. Sea claro.
3. **Anímelo a Expresar sus Sentimientos:** Nunca menosprecie como su niño se siente. Recuérdele que es perfectamente aceptable el sentirse triste, molesto, con miedo o con ganas de llorar.
4. **Etiquete las Emociones:** Enséñele a su niño a usar el vocabulario adecuado a la hora de etiquetar sus emociones. Su niño debe expresar claramente que se siente *triste, alegre, enojado, asustado, frustrado o confundido*.
5. **Use Técnicas para Auto-Calmarse:** Prepare a su niño con herramientas que le vendrán útiles cuando necesite auto-calmarse:
 - a. *Ejercicios de Respiración:* Enséñele a su niño a respirar hondo por al menos 1 minuto cuando sienta ansiedad o estrés
 - b. *Actividad Física:* Bailar o ejercicios de estiramiento ayudarán a su niño a relajarse cuando sienta enojo o estrés. También les ayudará a distraerse y a enfocarse en una actividad divertida.
 - c. *Auto-Motivación:* Los niños pueden ser duros con ellos mismos. Ellos deben recordarse a sí mismos lo maravillosos que son. Ayúdelos a desarrollar una alta auto-estima.
6. **Alábe:** Reconozca el esfuerzo que sus niños hacen al manejar sus emociones. Hacerlo no es fácil, aún para adultos. Ellos deben sentirse motivados y apoyados.