

# Pautas de Autocontrol

TOMA ESTOS PASOS EN CUENTA CUANDO TE ENOJES....



## 1.) CÁLMESE EN SILENCIO

Algunas estrategias para calmarse: tiempo fuera, respiraciones profundas, practicar la meditación, visualizaciones y otras. Recuerde que cuando nos enojamos pensamos con el cerebro primitivo.

## 2.) ESCUCHE

El arte de escuchar está poco desarrollado en nuestras familias y en general en las personas. No interrumpir, prestarle atención cuando nos habla o cuando se trata de comunicar.



## 3.) CONVERSE



Conversar implica ponerse cara a cara con el niño y permitir que él o ella a su propio ritmo pueda decir lo que siente o piensa. La idea es sustituir en la medida de las posibilidades los regaños y gritos por conversaciones.

## 4.) EXPLIQUE

Una conversación constructiva implica la posibilidad de exponer los argumentos de ambas partes.



## 5.) LLEGUE A ACUERDOS



Un acuerdo es una propuesta que resulta positiva para ambas partes. Implica en muchas ocasiones ceder.

PARA MÁS INFORMACIÓN AL:

<https://pani.go.cr/>  
<https://www.facebook.com/CentroCivicoPorlaPazPococi>  
<https://www.youtube.com/watch?v=K2FGj46C2oU>

2710-1517 / 8572-6537

# Pautas de Autocontrol

TOMA ESTOS PASOS EN CUENTA CUANDO TE ENOJES....

VER EL VIDEO

¿QUÉ APRENDIÓ SOBRE EL VIDEO?



# Pautas de Autocontrol

TOMA ESTOS PASOS EN CUENTA CUANDO TE ENOJES....

## 1. CALMESE EN SILENCIO

Algunas estrategias para calmarse: tiempo fuera, respiraciones profundas, practicar la meditación, visualizaciones y otras. Recuerde que cuando nos enojamos pensamos con el cerebro primitivo.

## 2. ESCUCHE

Conversar implica ponerse cara a cara con el niño y permitir que él o ella a su propio ritmo pueda decir lo que siente o piensa. La idea es sustituir en la medida de las posibilidades los regaños y gritos por conversaciones.

## 3. CONVERSE

Un acuerdo es una propuesta que resulta positiva para ambas partes. Implica en muchas ocasiones ceder.

## 4. EXPLIQUE

Una conversación constructiva implica la posibilidad de exponer los argumentos de ambas partes.

## 5. LLEGUE ACUERDOS

El arte de escuchar está poco desarrollado en nuestras familias y en general en las personas. No interrumpir, prestarle atención cuando nos habla o cuando se trata de comunicar.