

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.