

Cuando necesite un descanso

El comportamiento desafiante de un niño puede ser frustrante para los adultos. Es útil tomarse un momento para calmarse antes de reaccionar.

Siga estos pasos conscientes cuando se sienta frustrado por el comportamiento de su niño.

1. Ponga una mano sobre su abdomen y otra en el pecho.
2. Respire profundamente hacia su abdomen y con su mano sienta cómo éste se llena de aire.
3. Suelte el aire por la boca de forma lenta y suave, como cuando sopla la sopa caliente.
4. Repita estos pasos dos a cuatro veces.
5. Ahora el siguiente paso es decidir cuál es la mejor forma de reaccionar.

