

DESAROLLO SOCIO-EMOCIONAL

Cuando su hijo está pasando por un momento difícil es posible que usted también se estrese. . . **¡Y ESTÁ BIEN!**



Las padres no siempre necesitan tenerlo "todo junto". Puede resultar difícil ver a su hijo estresado o infeliz. A veces es una buena idea concentrarse primero en uno mismo. Encontrar la calma puede ayudar a su hijo a relajarse y enseñarle a ellos como controlar su propio estrés.



¿ENTONCES QUE PUEDES HACER?

- Practique cómo realizar un “control de temperatura”. Este es un momento para comprobar contigo mismo y saber cómo estás lidiando con un momento estresante.
- Modelar el “control de temperatura” puede ayudar a su hijo a aprender a regular sus propias emociones durante un momento difícil.

- Asegúrate de tomarte tiempo para ti.
- Intente respirar profundamente. Busque en el Internet videos útiles de ejercicios de respiración.
- Involúcrate en tu escuela. Hable con otros padres para obtener apoyo.
- Busque terapia si se siente abierto a ello.
- Mueve tu cuerpo: baila, practica yoga, camina o cualquier otra cosa que te ponga en movimiento.
- Observa tus pensamientos. Intenta decir cosas positivas a ti mismón. Háblate a ti mismo como si estuvieras hablando con un buen amigo. Practique usando afirmaciones positivas.

