**Ayúdanos a Mantenernos Calmados**



Vamos a encontrar un juguete nuevo.



***Estrategias que ayudan a usted y su hijo durante comportamientos desafiantes***

**Mantén la Calma | Reflexiona | Re-Conectar**

Cuando su hijo está demostrando comportamientos desafiantes o se sienten enojados, con estrés, tristes, o frustrados, es importante mantener la calma. Si responde con ira y frustración esto puede causar más comportamientos desafiantes de parte de ellos. Mantenerse calmados va a causar un sentido de seguridad y apoyo que su hijo necesita para aprender como calmarse ellos mismos.

# Paso 1:

**Calmarse uno Mismo**

**1,2,3,4,...**

Contar hasta

estar calmado Conectar

con un amigo

Tomar agua: Comer una merienda

Respirar profundo

Pide ayuda

Piensa en algo positivos o divertido sobre su hijo

Paso 2:

**Reflexiona**

¿Qué sentimientos o pensamientos surgieron?

¿Cómo crees que su hijo se siente?

¿Qué puede ser que necesite su hijo para prevenir este comportamiento que ocurra de nuevo?

¿Usted está bastantemente calmado para reconectar son su hijo?

Step 3:

**Re-Conecta**

Cuando esta re-conectando usted puede ensenar a su hijo una destreza nueva. Una vez que usted se sienta calmado, y su hijo parezca calmado, aquí hay algunos consejos.

**#1**

Asegure que su hijo esta calmado.

I see that not getting a turn made you angry.

Acknowledge feelings

Ofrece opcionesRedirige a una actividad nueva.

Habla y juega con su hijo/a

Más recursos familiares en [**ChallengingBehavior.org/Implementation/Family.html**](https://challengingbehavior.org/Implementation/family.html)





**The reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required. If modified or used in another format, please cite original source.** This is a product of the National Center for Pyramid Model Innovations and was made possible by Cooperative Agreement #H326B170003 which is funded by the U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. Pub. 01/13/20