



Sea el Centro de Calma de su Hijo

El estrés, la agitación o el malestar de los padres afecta fuertemente los sentimientos y el comportamiento de los niños. He aquí por qué:

- *Somos el mundo para nuestros hijos.*
La forma en que reaccionamos a sus sentimientos y comportamientos se vuelve la forma como se ven a sí mismos. Nuestras respuestas también se convierten en la forma en que creen que el mundo los ve a ellos.
- El estrés mal manejado hace que respondamos de manera inapropiada al comportamiento de nuestros hijos, de igual manera esa respuesta agresiva se convierte también en un mal modelo para sus relaciones futuras.
- Nuestros cerebros perciben y reflejan las emociones de los demás (como espejo). Cuando estamos agitados, afectamos el cerebro de nuestros hijos. Cuando ellos están agitados, se afecta el nuestro.

Estos son algunos comportamientos que los padres muestran cuando no saben cómo calmar sus cerebros:

- Dicen demasiadas palabras que abruman a los niños
- Hablan negativamente sobre el niño a otras personas en presencia del niño
- Hablan con dureza, avergonzando, gritando o amenazando
- Tocan, agarran, empujan o golpean agresivamente
- Dejan de amar a los niños

Si estos comportamientos de los padres ocurren con frecuencia, es probable que afecten a los niños, produciendo: capacidad reducida para calmarse a sí mismos; respuestas de estrés más fuertes; impulsividad; reducción de la autoestima, el coraje y la curiosidad; aumentó en la preocupación y agresión, dificultad para concentrarse, distanciamiento emocional u otros problemas sociales.

La mejor - y a veces la única -manera de ayudar a los niños a permanecer en calma y usar la parte pensante de sus cerebros es que seamos capaces de calmar nuestros propios cerebros.

Todos podemos calmar nuestros cerebros a veces, pero la mayoría de nosotros tenemos que aprender habilidades que podamos usar en los momentos difíciles con nuestros hijos. Cuando nos equivocamos con nuestros hijos, sentimos remordimiento por hacerles daño. Pero podemos darnos otra oportunidad de hacerlo mejor la próxima vez. Reparar un error es muy útil; nos libera y promueve que nuestros hijos aprendan una habilidad importante para relacionarse.

Los padres que saben cómo manejar sus emociones negativas tienden a tener hijos que pueden manejar sus emociones.

Muchos de nosotros crecimos con padres que no sabían cómo manejar sus propias emociones y no nos enseñaron cómo hacerlo. Nuestros hijos se beneficiarán cuando aprendamos a aplicar las rutinas para calmar el cerebro. Esto funciona mejor cuando elegimos uno o dos enfoques y los practicamos durante unos minutos todos los días para que podamos usarlos cuando estamos bajo presión. Algunas de estas estrategias incluyen técnicas simples de respiración, creación de imágenes mentales relajantes o movimientos diseñados para calmar el cerebro y el cuerpo. Una vez que encontramos la práctica que funciona para nosotros, podemos ayudar a nuestros hijos a encontrar prácticas que les funcionen a ellos.

Progreso no perfección.

Date a ti mismo y a tu niño permiso para Empezar de nuevo.

