

Comprender las señales

Tratando de ver las cosas desde la perspectiva de mi niño/a puede ayudarme en entender sus señales.

Esta habilidad se llama toma de perspectiva.

Mi experiencia puede no ser la misma de mi niño/a.

Tenemos mentes separadas.



Cuando noto las señales, mi función es averiguar qué significan. Puedo usar mis **gafas reflexionantes** o tratar activamente de ver las cosas desde la perspectiva de mi niño.

Cuando **trata de comprender** las señales de su niño/a, le será más fácil responder con más sensibilidad.

Cuando usted es capaz de **responder con más sensibilidad**, será más fácil ayudar a su niño/a a regularse.

Cuando su niño/a **está mejor regulado**, a usted también le será más fácil mantenerse regulado.

Understanding Cues

Trying to see things from my child's point of view can help me understand their cues.

This skill is called perspective-taking.

My experience may not be the same as my child's experience.

We have separate minds.



When I notice cues, my role is to try to figure out what they mean. I can put on my **reflective spectacles**, or actively try to see things from my child's perspective.

When you **seek to understand** your child's cues, it will become easier to respond more sensitively.

When you are able to **respond more sensitively**, it will become easier to help your child regulate.

When your **child is better regulated**, it will become easier for you to stay regulated, too.