

Responder en momentos de alteración

Centrarse

Maneje lo que está pensando y sintiendo por medio de:

- hacer unas respiraciones profundas.
- ve más despacio para pensar durante 3 segundos
- darse a usted mismo/a unas palabras de ánimo.

"He superado esto antes".

"Todavía puedo intentar X, Y y Z".

"Puedo manejar este momento".



Conectar y calmarse

Intente consolar o calmar directamente a su niño/a por medio de:

- cantarle o tararearle.
- levantarlo y mecerlo.
- consolarlo verbalmente.
- modelarlo autorregulación.

Intente controlar el entorno de su niño/a por medio de:

- atenuar las luces.
- trasladarlo a una nueva habitación o ir afuera para tomar aire fresco.
- cambiar de actividad.

"Puedo ver que podrías estar enojado. Vamos a respirar profundamente juntos y podemos intentarlo de nuevo".



Cuando trabaja a través de la desregulación de su niño/a en realidad puede fortalecer su relación con ellos.

Sus esfuerzos para calmar a su niño/a pueden tener beneficios positivos a largo plazo para su niño/a, incluso cuando no parecen que estar calmándose en el momento.



"Me quedaré contigo incluso en los momentos difíciles."



Responding in **Hot** Moments

Center yourself

Manage what you are thinking and feeling by:

- taking a few deep breaths.
- slowing down to think for three seconds.
- giving yourself a pep talk.

"I've gotten through this before."

"I can still try X, Y, and Z."

"I can handle this moment."



Connect & Calm

Try directly comforting or soothing your child by:

- singing or humming.
- picking up and rocking.
- comforting verbally.
- modeling self-regulation.

"I can see that you might be mad. Let's take deep breaths together and we can try again."

Try managing your child's environment by:

- dimming the lights.
- moving to a new room or outside for fresh air.
- moving to a new activity.



"I'm right here."

When you work through your child's dysregulation, it can actually strengthen your relationship with them.

Your efforts to soothe your child can have positive long-term benefits for your child, even when they do not appear to be calming down in the moment.



"I will stick with you even in tough moments."

