

MANEJAR LOS GRANDES SENTIMIENTOS DE SU HIJO

BOLETÍN PARA PADRES

CONTENTS

¿CÓMO SE VEN LOS GRANDES SENTIMIENTOS?

¿QUÉ ESTÁN EXPRESANDO ESTOS GRANDES SENTIMIENTOS?

¿POR QUÉ MI HIJO/A NO PUEDE SIMPLEMENTE COMUNICAR LO QUE QUIERE?

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

CÓMO MANEJAR LOS GRANDES SENTIMIENTOS DE SU HIJO

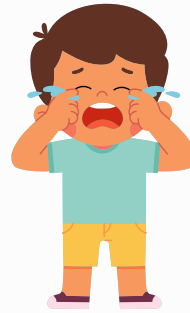
¿QUÉ HAGO CUANDO LA RESPUESTA AL ESTRÉS DE MI HIJO/A ME DEENCADENA?

¿CÓMO SE VEN LOS GRANDES SENTIMIENTOS?

CÓMO SABER CUÁNDO SU HIJO TIENE GRANDES SENTIMIENTOS

Podría parecer Ruidoso:

- lágrimas
- berrinches
- gritando
- sacudidas
- cerrando la puerta
- llamando nombres
- enojarse
- diciendo "¡Te odio!"



Podría parecer Tranquilo:

- Apagando
- Parece triste o deprimido
- no habla
- desconectado



¿QUÉ ESTÁN EXPRESANDO ESTOS GRANDES SENTIMIENTOS?

SI SU HIJO PUDIERA EXPRESARSE CUANDO TIENE ESTOS GRANDES SENTIMIENTOS, DIRÍA ...

Si su hijo/a pudiera expresarse cuando tiene estos GRANDES sentimientos, diría, "Me siento abrumado y fuera de control. No sé qué hacer con estos sentimientos, dónde colocarlos, cómo tratarlos. Me siento completamente solo/a. Estoy indefenso/a. Por favor, ayúdame."

¿POR QUÉ MI HIJO/A NO PUEDE SIMPLEMENTE COMUNICAR LO QUE QUIERE?

Porque su cerebro ha entrado en una respuesta de estrés que los hace incapaces de expresarse con calma. Ellos no pueden controlar esto o ayudarse a sí mismos. Están en un estado desregulado y los padres son las personas más poderosas para ayudar a sus hijos a ser regulados y calmados nuevamente.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Cuando el cerebro del niño entra en un estado de respuesta al estrés (huir, luchar o congelarse), esto es completamente normal y no es un problema. Esta se convierte en un problema cuando los padres se activan y entran en un estado de respuesta al estrés ellos mismos. Cuando el padre entra en este estado, el padre reacciona en lugar de responder. El estado reactivo de los padres aumenta el estado de estrés tanto del niño como de ellos mismos y el niño se siente aislado, solo, avergonzado por tener estos GRANDES sentimientos que son completamente normales. Cuando el niño siente vergüenza por haber una reacción humana normal, el niño entonces (inconscientemente) cortará partes de sí mismo y se desconectará de su esencia para obtener la aprobación de sus padres. Otra opción es que un niño (inconscientemente) recurra es para enojarse mucho con el padre por lastimándolos tan gravemente. De cualquier manera, el niño y el padre sienten dolor y están desconectados de ellos mismos y el uno del otro. Esto es un estado doloroso y solitario y no tiene por qué ser así!

RECORDAR:

¡Tener GRANDES sentimientos es normal!

LA CLAVE ES APRENDER A MANEJAR SU RESPUESTA AL ESTRÉS PARA QUE PUEDA AYUDAR A GUIAR A SU HIJO A TRAVÉS DE SUS EMOCIONES

CÓMO MANEJAR LOS GRANDES SENTIMIENTOS DE SU HIJO

¡Reconozca que tener GRANDES sentimientos es completamente normal y está perfectamente bien! Además, reconozca que no es responsable de controlar o eliminar sus sentimientos. Su responsabilidad radica en guiar a sus hijos a través del proceso de sus emociones, lo que significa permitirles sentir sus sentimientos, permitirles sus lágrimas y rabietas, ayudarlos a comprender lo que están sintiendo y creer en la capacidad de su hijo para manejar los altibajos de vida. Sabiendo esto, puede responder reflexivamente y con sabiduría a los sentimientos de su hijo, en lugar de reaccionar ante una respuesta de estrés.

¿QUÉ HAGO CUANDO LA RESPUESTA AL ESTRÉS DE MI HIJO/A ME DESENCADENA?

Al igual que su hijo, usted no es responsable de los desencadenantes que lo inducen a tener una respuesta al estrés. Sin embargo, usted es responsable de cuidarse y descubrir formas de regularse y volverse emocionalmente saludable para no contagiar el dolor, la crueldad y la reactividad hacia los demás, especialmente hacia sus hijos

Encuentre formas de volver a regularse, como:

- respiración
- diálogo interno positivo
- darse un tiempo muerto
- trabajo de terapia personal
- leer libros que te ayuden a crecer como persona