

LOS NIÑOS



TE CANSAN



TE IRRITAN



TE FRUSTRAN



TE AGOBIAN

ES NORMAL

CREA UN PLAN

Todos los bebés lloran, todos los pequeños arman berrinches y todos los niños discuten. Un niño que llora o arma un berrinche puede resultar agobiante. Un adolescente puede poner a prueba la paciencia de sus padres. Tienes que tener un plan. Un plan te ayudará a mantener la calma si lo has intentado todo y tu niño sigue llorando o sientes que ya no aguantas más. El plan cambiará con el crecimiento de tu niño. Las siguientes actividades tranquilizantes pueden formar parte de tu plan:

- 1 Respirar hondo cinco veces para calmar el enojo y la tensión.
- 2 Dejar al niño en un lugar seguro y mantenerte a diez pies de distancia hasta que te tranquilices.
- 3 Hablar con alguien. Llamar a un amigo o pariente que esté dispuesto a escuchar atentamente.
- 4 Dar una caminata con tu niño. Una vuelta a la manzana puede servir para calmarlos a los dos.
- 5 Tomar un descanso. Consultar tu plan.

MI PLAN

Si estoy cuidando a mi niño y me siento abrumado, agobiado, enojado y/o agotado, haré lo siguiente:

IMPORTANTE



Comparte tu plan

Comparte tu plan con todas las personas que cuidan a tu niño y colócalo en un lugar visible. Sugiere a los otros cuidadores de tu niño que elaboren sus propios planes. Asegúrate de que saben que descargar su frustración físicamente contra un niño puede causar lesiones graves y hasta la muerte. Diles que te llamen en cualquier momento si se sienten frustrados o tienen dudas.

Recuerda que estás haciendo todo lo posible

No siempre puedes conseguir que un bebé pare de llorar o controlar el mal genio de un niño. Si lo has intentado todo y no sabes qué más hacer, puedes sentirte satisfecho por haber hecho el intento.

Si necesitas ayuda o sientes que ya no aguantas más, llama a la línea de crisis, abierta las 24 horas, al 1.800.584.3578, ingresa a www.carecrisischat.org para chatear o llama al 911

También puedes llamar a la Línea de asistencia familiar de Parent Trust al 1.800.932.HOPE (4673) y recibir la ayuda y el apoyo de un Coach de asistencia familiar capacitado.