



## Aumentando La Confianza en su Habilidad de Criar a sus Hijos y Manejando Emociones en el Momento

Muchos padres y cuidadores con hijos que muestran conducta difícil se ven obligados a ser demasiado cuidadosos con ellos. Cuando los niños tienen problemas de conducta, los padres hacen todo lo posible para no iniciar esos berrinches. Todo esto es completamente comprensible pero también puede causar cansancio. Desafortunadamente, la ansiedad que los cuidadores sienten frecuentemente empeora los problemas que los niños están experimentando. Por suerte, hay muchas cosas que usted puede hacer como padre o cuidador para manejar su propia ansiedad u otras emociones difíciles. Las estrategias que usamos con nuestros cuerpos y mentes son importantes para lograr un equilibrio tranquilo que nos permita seguir adelante con la crianza de los hijos con más confianza.

Antes de que usted trate de poner un límite a su niño desafiante, debe tomar unos minutos para alistarse usando métodos saludables. Usted debe tratar estas estrategias para manejar emociones y prepararse para momentos difíciles antes de que sucedan. Si a usted se le olvida usar estas estrategias antes de la situación, podrá usar estas mismas estrategias para calmarse en el momento mismo también.

### Estrategias físicas para que los cuidadores se tranquilicen:

- **Respiración que incluye el diafragma**

Esto ayuda con el latido rápido y el cosquilleo en el estómago. Empiece con una exhalación para hacer espacio para su siguiente inhalación. Respire despacio por más o menos tres segundos por la nariz inhalando el aire profundamente hacia su estómago. Aguante la respiración por un segundo. Exhale muy despacio y de modo audible por su boca por aproximadamente 5 segundos.

- **Relajación Progresiva de los Músculos**

Esto se logra tensionando y relajando diferentes grupos de músculos en nuestros cuerpos y alivia la tensión que tenemos. Empiece con apretar las dos manos haciendo puños por tres segundos y después suelte y baje sus brazos hacia los lados. Siga con los músculos de sus brazos, estómago, piernas y pies. También asegúrese de levantar sus hombros hasta sus oídos, apriete y suelte. Cargamos mucha tensión en nuestra espalda superior y hombros.

- **Estiramiento**

Suba sus brazos sobre su cabeza, rote sus hombros hacia delante y detrás, incline su cabeza de lado a lado. Cualquier estiramiento que le ayude a aflojar los músculos tensos será útil.

- **Enfocando los Sentidos**

Hay muchas maneras de enfocar sus 5 sentidos. Puede encontrar 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda escuchar, 2 cosas que pueda oler y una cosa que pueda saborear. Puede coger un pedazo de chocolate, una menta o chicle. Después note cada sentido antes de ponérselo en su boca y mientras que lo esté masticando. Pueda contar cuántas cosas puede encontrar de cierto color. Enfocar le ayuda a mantenerse presente en el momento. También puede ayudarle a usar la lógica cuando sus emociones lo controlan.



## Estrategias cognitivas para aumentar la confianza

- **Hablarnos en forma Positiva**

La manera en que hablamos con nosotros mismos (y con nuestros hijos) es importante. Sea amable consigo mismo. Si usted está pensando cosas negativas de sí mismo, su hijo, o su habilidad de ser padre/cuidador, trate de pensar cosas más positivas. Piense que puede hacerlo, usted es capaz, usted puede lidiar con esto, es una buena persona y un buen cuidador. Recuerde que está bien tener sus propias emociones, pero usted puede manejarlas.

- **Re-enfocarse**

Enfoque sus pensamientos en otra cosa. Recuerde las metas que usted tiene para su hijo, para usted y para el desarrollo de su hijo. Recuerde las cualidades sobresalientes de usted y de su hijo.

- **Imaginería**

Lo ventajoso de imaginarse usted haciendo algo con confianza total y éxito es que nuestro sistema nervioso no sabe la diferencia entre lo que estamos imaginando en nuestra mente y lo que estamos experimentando en la vida real. Entonces, podemos reconectar nuestro sistema nervioso al imaginarnos haciendo algo exactamente como queremos hacerlo. Imagine cada detalle de ser un padre calmado y seguro: que dirá, cómo lo dirá y cómo se verá su expresión facial y lenguaje corporal y cómo se sentirá.

Si usted sabe que está entrando en una situación que será difícil para su hijo, averigüe sus propios pensamientos y analice si su cuerpo tiene síntomas de ansiedad. Si está preocupado, trate de controlar su preocupación primero. Use algunas de las ideas previas. ¡Si cree que su hijo puede manejar el reto (cualquier reto que sea), será más probable que así sea! Busque todas las oportunidades de elogiar las emociones y conductas correctas de su hijo. Esto ayudará a que ustedes dos se mantengan calmados.

Cuando se trata de la conducta desafiante de un niño-, se dice frecuentemente que debe manejar los comportamientos problemáticos en el momento en que ocurren, sin embargo, es importante imponer la disciplina de una manera calmada. Si se encuentra sintiéndose irritado o molesto, está bien separarse para recuperar el equilibrio, y después volver a la situación en forma tranquila. Cuando los cuidadores toman tiempo para calmarse en el momento, están poniendo un gran ejemplo a sus hijos. ¡Les muestra que usted está haciendo lo que espera que ellos hagan también!

Si a usted le falta confianza a pesar de algunas de estas ideas, está bien “actuar como tigre aunque sea gato, un día será tigre”. O sea que aunque esté estresada y preocupada por dentro, trate de proyectar un aire de calma y confianza por fuera. Tome algunos respiros profundos y piense en los pasos a ejecutar. Haga todo lo posible por emanar un aire de confianza en sí mismo y un aura de tranquilidad.

También es importante asegurarse de que usted tiene un momento y lugar para lidiar con esas emociones estresantes. Dependiendo de sus relaciones de apoyo, haga ejercicio, o escriba en su diario (o cualquier otro escape saludable que funcione para usted) para asegurarse que esté cuidándose usted, sus propias emociones y necesidades.

Recuerde que debe juzgarse con bondad. La crianza de un hijo es trabajo duro aún cuando las circunstancias son ideales. La crianza de hijos con problemas emocionales o de conducta, requiere más atención y tiempo. Dése crédito por cada día que trabaja duro para hacer que sus hijos, usted y su familia estén felices y saludables.