

## DOCE ALTERNATIVAS PARA NO PEGARLE A SU NIÑO

La siguiente vez que su estrés se acumule a punto de que usted se sienta a punto de pegarle a su niño, o de regañarlo duro, IDETÉNGASE! En lugar de esto, pruebe estas simples alternativas. Usted se sentirá mejor... y también su niño.

1. Respire profundo, una y otra vez.... Luego recuerde que usted es el adulto y que usted puede controlarse. Su niño está aprendiendo a hacerlo.
2. Cierre sus ojos e imagine que usted es el que va a oír lo que le va a decir a su niño.
3. Apriete los labios y cuente hasta 10... o aún mejor, hasta 20.
4. Siente a su niño en donde pueda estar quieto y mejorar su enfado o su mal genio (recuerde esta regla: un minuto por cada año de edad.)
5. Siéntese usted en donde pueda estar quieto y mejorar su enfado o su mal genio. Piense por qué está enojado: ées por causa del niño, o es simplemente porque su niño es un blanco conveniente para su ira?
6. Háblele por teléfono a una amiga o amigo.
7. Si algún adulto puede quedarse con los niños, vaya afuera y camine por un rato.
8. Tómese un baño caliente o échese agua fría en la cara.
9. Haga ejercicio. Haga lagartijas o salte muchas veces.
10. Prenda música relajante.
11. Tome un lápiz y escriba tantas palabras que le ayuden como las que se le vengan a la mente. Guarde la lista.
12. Llame al servicio de información para prevenir lastimar a los niños: 1-800-CHILDREN.



State of New Mexico  
**Children, Youth and  
Families Department**

## DOCE ALTERNATIVAS PARA NO PEGARLE A SU NIÑO

La siguiente vez que su estrés se acumule a punto de que usted se sienta a punto de pegarle a su niño, o de regañarlo duro, IDETÉNGASE! En lugar de esto, pruebe estas simples alternativas. Usted se sentirá mejor... y también su niño.

1. Respire profundo, una y otra vez.... Luego recuerde que usted es el adulto y que usted puede controlarse. Su niño está aprendiendo a hacerlo.
2. Cierre sus ojos e imagine que usted es el que va a oír lo que le va a decir a su niño.
3. Apriete los labios y cuente hasta 10... o aún mejor, hasta 20.
4. Siente a su niño en donde pueda estar quieto y mejorar su enfado o su mal genio (recuerde esta regla: un minuto por cada año de edad.)
5. Siéntese usted en donde pueda estar quieto y mejorar su enfado o su mal genio. Piense por qué está enojado: ées por causa del niño, o es simplemente porque su niño es un blanco conveniente para su ira?
6. Háblele por teléfono a una amiga o amigo.
7. Si algún adulto puede quedarse con los niños, vaya afuera y camine por un rato.
8. Tómese un baño caliente o échese agua fría en la cara.
9. Haga ejercicio. Haga lagartijas o salte muchas veces.
10. Prenda música relajante.
11. Tome un lápiz y escriba tantas palabras que le ayuden como las que se le vengan a la mente. Guarde la lista.
12. Llame al servicio de información para prevenir lastimar a los niños: 1-800-CHILDREN.



State of New Mexico  
**Children, Youth and  
Families Department**