

Caja de herramientas para los berrinches

La bandeja trae ideas para empezar. Escribe en cada compartimento las herramientas que encajan con tu hijo y guarda en el cajón tu primera acción para el momento más difícil.

Ideas para la caja Avisar antes de cambiar de actividad · Merienda y siesta a tiempo · Bajar a su altura y usar pocas palabras · Nombrar la emoción sin ceder el límite · Ignorar el berrinche que busca atención si no hay peligro · Elogio concreto cuando se calma · Respirar antes de responder	
Antes (prevenir) Si suele explotar con hambre, sueño o cambios de actividad, ¿qué puedo adelantar? _____ _____ _____ _____ _____	Durante el berrinche Si no hay peligro, ¿qué voy a hacer y qué voy a ignorar? _____ _____ _____ _____ _____
Después Cuando ya se calmó, ¿cómo lo reconecto conmigo? _____ _____ _____ _____ _____	Mi propia calma ¿Qué me ayuda a no explotar a mí? _____ _____ _____ _____ _____
Mi primera acción en el pico del berrinche Si hay riesgo, como la calle o los golpes, primero lo pongo a salvo con calma. _____	

Revisa la caja cada pocas semanas. Lo que funciona cambia con la edad.

