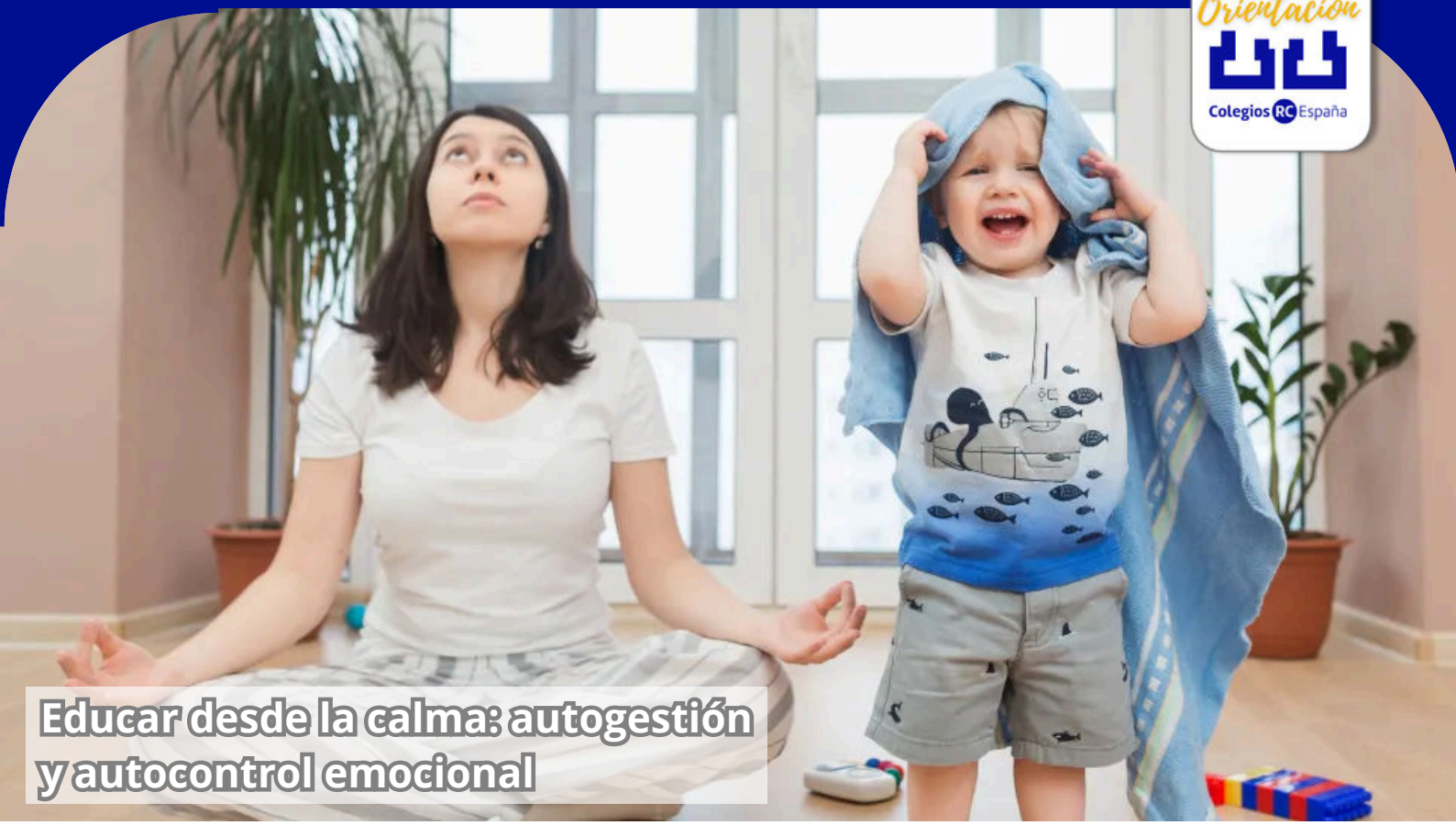

Educar desde la calma: autogestión y autocontrol emocional

Cuando tu hijo parece "perder el control", no está eligiendo comportarse mal; simplemente se siente abrumado emocionalmente. En esos momentos, su cerebro entra en modo de defensa, lo que le impide razonar, escuchar o aprender por lo que intentar corregirlo en ese instante es un error. Así que, cuando logras regularte primero, le estás brindando a tu hijo la habilidad que aún no ha desarrollado: calmarse por sí mismo. Con el tiempo, gracias a tu ayudada, será capaz de gestionarlo solo.



EL AUTOCONTROL EMPIEZA CONTIGO

Cuando tu hijo pierde el control, lo más importante no es corregir de inmediato, sino mantener tu propia calma, aplicando una breve pausa consciente (respirar 4 segundos y soltar en 6) para regularte antes de actuar.

Si aun así sientes que vas a reaccionar desde el impulso, toma una distancia amable con frases como "Necesito un momento para hablarte bien, ahora vuelvo", y aprovecha ese espacio para hacer una rápida revisión interna preguntándote qué te molesta y como se están dando las cosas realmente, de modo que puedas responder de forma más consciente y educativa.

"El verdadero amor entre padres e hijos no se mide en evitar las emociones difíciles, sino en aprender juntos a comprenderlas, gestionarlas y crecer a través de ellas."

¿CÓMO GESTIONAR LA SITUACIÓN SI EMPEORA?

"No entres en la discusión, primero baja la tensión; con calma y comprensión, llega mejor la solución."

TU ACTITUD REGULA A TU HIJO

Tu hijo copia tu estado emocional. Cuida:

- Tu tono (más lento = más calma)
- Tu cuerpo (relajado)
- Tu mirada (suave)

VALIDA ANTES DE CORREGIR

Validar **NO** es dar la razón, sino hacerle saber a tu hijo que comprendes la situación por la que está pasando.

UTILIZA	EVITA
"Estoy contigo"	"No es para tanto"
"Vamos a estar bien"	"Siempre haces lo nismo"
"Te entiendo, estate tranquilo que yo te voy a ayudar"	"Deja de llorar y ponte a jugar"

VALOR DEL DIÁLOGO EMOCIONAL EN EL HOGAR

- Sustituir *"¿cómo te ha ido el día?"* por *"¿cómo te has sentido hoy?"*.
- Invita a tu hijo a reflexionar sobre situaciones concretas y cómo les afectaron.

Con ello, y de forma más consciente, su hijo se sentirá más seguro/a en esos momentos de vulnerabilidad.

¿Cómo acompañar sin perder el control?



¿Y después del momento difícil?



No se trata de que deje de enfadarse, sino de enseñarle a sentir sin miedo, expresarse sin explotar, pedir ayuda y calmarse...
¡Y todo empieza en ti!

¿Cómo acompañar sin perder el control?





VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA