



it starts
within

Tómate un momento

Si las cosas no van bien, tómallo con calma y aprovecha la oportunidad para cambiar y mejorar.

Cuando reaccionamos en momentos en los que tenemos sentimientos muy fuertes, a veces, hacemos cosas de las que nos arrepentimos. Y, si tan solo ignoramos nuestros sentimientos, podemos perder la oportunidad de cambiar algo para mejorar.

Recuerda que siempre existen otras opciones para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles:

Tómate un momento

para preguntarte cómo te sientes e identificar tus emociones.

Haz una pausa y respira profundo varias veces.

Recuerda que lo que sientes en este momento pertenece al presente, pero no es algo permanente.

Intenta relajar el cuerpo.

Ve a un lugar tranquilo si es posible.

Una vez que sientas más calma,

piensa en la situación y actúa si es necesario. Si encuentras algo que te ayuda a manejar sentimientos, hazlo. De lo contrario, trata de olvidar.



LEARN MORE

COMPARTE EL MENSAJE:

Reaccionar cuando estás más tranquilo te ayuda a tomar mejores decisiones para ti y tu familia. Estas también son prácticas muy buenas para compartir con tus niños. Consulta el siguiente recurso que te ayudará a enseñarles a tus niños a calmarse.



Connecticut Office
of Early Childhood