

Ayuden a sus hijos adolescentes a no

“calentarse”



Ustedes pueden ayudar a sus hijos a controlar su enojo y evitar reaccionar violentamente a las situaciones, hablando con ellos sobre las diferentes formas de lidiar con el enojo, como:

1. Hablar sobre sus sentimientos con alguien de confianza.
2. Expresarse con calma sin perder la paciencia.
3. Escuchar lo que los demás tienen que decir. Tratar de ver el punto de vista de los demás.
4. Pensar sobre las diferentes opciones que pueden tomar.
5. Hablar con la otra persona acerca de encontrar un punto medio.
6. Pensar sobre las consecuencias de cualquier acción que tomen.

Ayuden a sus hijos a decidir qué funcionaría mejor en ciertas situaciones, de manera que puedan resolver el problema sin usar violencia.

Compartan con ellos lo que funciona para ustedes.



Muéstrenles que está bien no perder la paciencia.