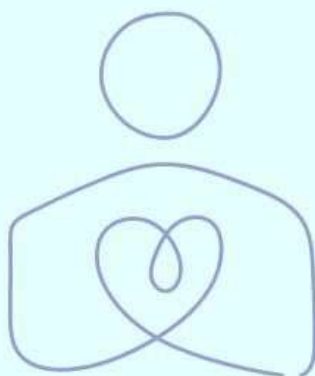


TU SALUD MENTAL IMPORTA.  
SEPAMOS CUÁNDO PEDIR AYUDA.



# AUTORREGULACIÓN DE PADRES, MADRES Y/O CUIDADORES EN LA CRIANZA





Si le decimos a nuestros niños que el viejito pascuero existe nos CREE.

Si le decimos que es un/a inútil existe nos CREE.

Si le decimos que el ratoncito le dará dinero cada que deje dientes bajo la almohada nos CREE.

Si le decimos que no puede nos CREE.

Si le decimos que SÍ PUEDE y que CONFÍE en sus habilidades nos CREE.



A veces no le prestamos importancia a cosas del momento porque pueden parecer pequeñas e insignificantes y por ende no las trabajamos. Pero cuando esto se transforma en un hábito del que no nos damos cuenta, puede afectar negativamente a nuestros hijos, quizás no en el momento, pero sí en un futuro.



De ahí radica entonces una de las principales razones por la cuales debemos aprender a autorregularnos, porque las palabras de un padre, madre y/o cuidador pueden ser mucho más hirientes y significativas para un hijo que de cualquier otra persona.

Si nos sentimos muchas veces sobrepasados, aprendamos a lidiar con ese estrés y no descargarlo en ellos. Si los amamos entonces esforcémonos un poquito más en cambiar parte de nosotros si percibimos que en algo estamos fallando.



La predisposición es la actitud previa que tenemos frente a una situación y esta está estrechamente influenciada por la autoestima. Si cada día alimentamos la autoestima en nuestros niños con palabras positivas y con acciones que no sólo queden en palabras y en donde se sientan realmente queridos, ayudaremos a que crezca con una base más estable.



Antes de hacer cosas que no queremos  
hagamos lo siguiente:

1. Detente
2. Respira
3. Piensa desde la perspectiva de tu hijo/a: ¿Qué querrá comunicar con su comportamiento? (Aplicable a cualquier situación y edad)



Recuerda educar siempre con AMOR,  
PACIENCIA y RESPETO.