



BERRINCHES Y ARREBATOS

Consejos y trucos por subiendo niños

Por que lo ocurrió? A los niños se desarrollan sus mentes están desarrollando muy rápido y la aptitud expresar emociones no han desarrollado tan rápido. Algunos veces está resultado en frustraciones y luego, arrebatos. Aún a niños envejecen, arrebatos ocurrirán, muchas veces a causa de emociones reprimidas (como problemas familias, estrés de escuela) o porque razones biológicos que van a requerir ayuda profesional.

Como Se Ayude:

- **si posible, prevengas el arrebato. trata que entender cual están frustrándoles. hablen con su niños sobre sus emociones y oferta alternativas que les permiten sentir en control.** *“ve que estás molesto. es por de X o Y?”*
 - *tratas descansos como “caminamos afuera entonces que oye mejor a ti.”* puede cambiar la situación bastante les permitir calmarse. este puede ayudarlos entender sus emociones y su habilidad a comprender que ocurriendo.
- **a veces nada hacemos está positivo y arrebatos ocurrió (si, en lugares públicos.) en estos situaciones:**
 - tomar un soplo grande
 - chequear sus emociones
 - sube a nivel con los ojos de sus niños
 - a ellos dice entender les sienten molestas y que se quiere tratar ayudar. Pero dice que a ellos necesita calmarse
 - si ellas están azotando, las abraza o espera hasta ellos los calman hablar con ellos
 - pregúntales si están listo te ayude entender
 - a ellos les agradece por calmando y ayudándote entender
 - descubre que causar el arrebato
 - valida los sentimientos de niños
 - **¡dice que ellos se ama!**

