

## Consejos para padres adolescentes

*Adaptación del libro Discipline = Love + Limits, Staying Calm While Teaching Your Child Right from Wrong, by Rona Renner. Published by el Centro de Educación para la Salud (Center for Health Training).*

- Cuando llore su bebé, mejor relajarse que enfadarse.
- Con más medidas a prueba de niños, podrá dejarlos explorar con más tranquilidad.
- En caso de duda calmes. No castigue porque está enojada, enseñe porque ama a su hijo su enojo sino enseñe debido a su amor/ desde el amor/ corazón.
- Su hija aprende de lo que usted hace, así que recuerde, ella la está observando.
- Saque tiempo para leerle un cuento a su bebé. Reduzca su tensión, olvide el follón, siéntese en el sillón, y no tenga tanta ocupación.
- Cuando alborotan y se pelean, recuerde: sus hijos no son *malos*, su *comportamiento* es lo que le irrita. Critique sus acciones, no a ellos.
- Zurrar enseña que poder hace que esté bien. No enseñe a su hija a pelearse.
- Mire a su hijo a los ojos y pregúntese porque llora. Siga mirándole y verá cuanto le quiere.