

# ★ Elecciones cotidianas ★

## Vestirse

Es hora de vestirte. ¿Qué te vas a poner hoy? ¿Tu camisa roja o tu camisa morada?



## Saliendo de casa

Es hora de irnos. ¿Prefieres saltar como conejo o pisotear como elefante de camino a la puerta?



## Jugando juntos

Contemos una historia juntos. ¿Debería ser de un sapo gigante o de una mariposa multicolor?



## ★ Ideas para probar ★

- Si tu hija o hijo se rehusa, repite amable y firmemente las dos opciones.
- Intenta añadir, “tú decides,” después de dar las dos opciones.
- Ofrece opciones simples como una afirmación en lugar de como pregunta.
- Afirma la elección de tu hija o hijo.



# ★ Correcciones cotidianas ★

A la hora de jugar

A la hora de comer

A la hora de dormir

Quiero que te diviertas, pero jugar con la pelota dentro de casa no es seguro. Puedes elegir jugar algo que sea seguro dentro de casa.

Te quiero y sé que podemos encontrar una solución juntos.

Me encanta que quieras seguir leyendo pero no ahora, la respuesta es no.



## ★ Ideas para probar ★

- Afirma la conexión con tu hija o hijo antes de corregirle.
- Mantén siempre la calma incluso si sientes frustración.
- Intenta ser paciente y usar tu curiosidad para entender cómo tu hija o hijo ve el mundo.





# Estrategias cotidianas



Junto a tu familia, escriban los desafíos que enfrentan con frecuencia.

En una pelota, dibujen estrategias positivas para enfrentar los desafíos cuando se presenten.

Cuando el desafío se presente, pasen la pelota y vean dónde cae su dedo.



- Querer salir de casa para ver amigos.
- Aceptar no como respuesta.
- Usar buenos modales.

- Decir una afirmación positiva.
- Sacar una idea del frasco de ideas positivas.
- Pedir dos opciones.

¿Cuál solución vamos a probar primero para resolverlo?

- Mantengan las estrategias en un lugar común.
- Si no tienen una pelota, escribanlas o ilústrenlas en un listado.
- Añadan más estrategias a medida que descubran lo que funciona para ti y tus hijos.

