

Miércoles Semana 9

Práctica: Los padres y madres de primera nos enfocamos en soluciones



Actividad:
EL SOBRE DE LAS SOLUCIONES

En este sobre encontrarás una serie de opciones y herramientas que te ayudarán a practicar una crianza positiva, y te permitirán romper con el ciclo de quedarte en el problema y terminar en cantaletas o castigos, los cuales no contribuyen a desarrollar habilidades a largo plazo en nuestros hijos.

Instrucciones:
Cuando tengas un problema con tus hijos y no sepas cómo solucionarlo, saca una tarjeta al azar y realiza la estrategia que te salga.

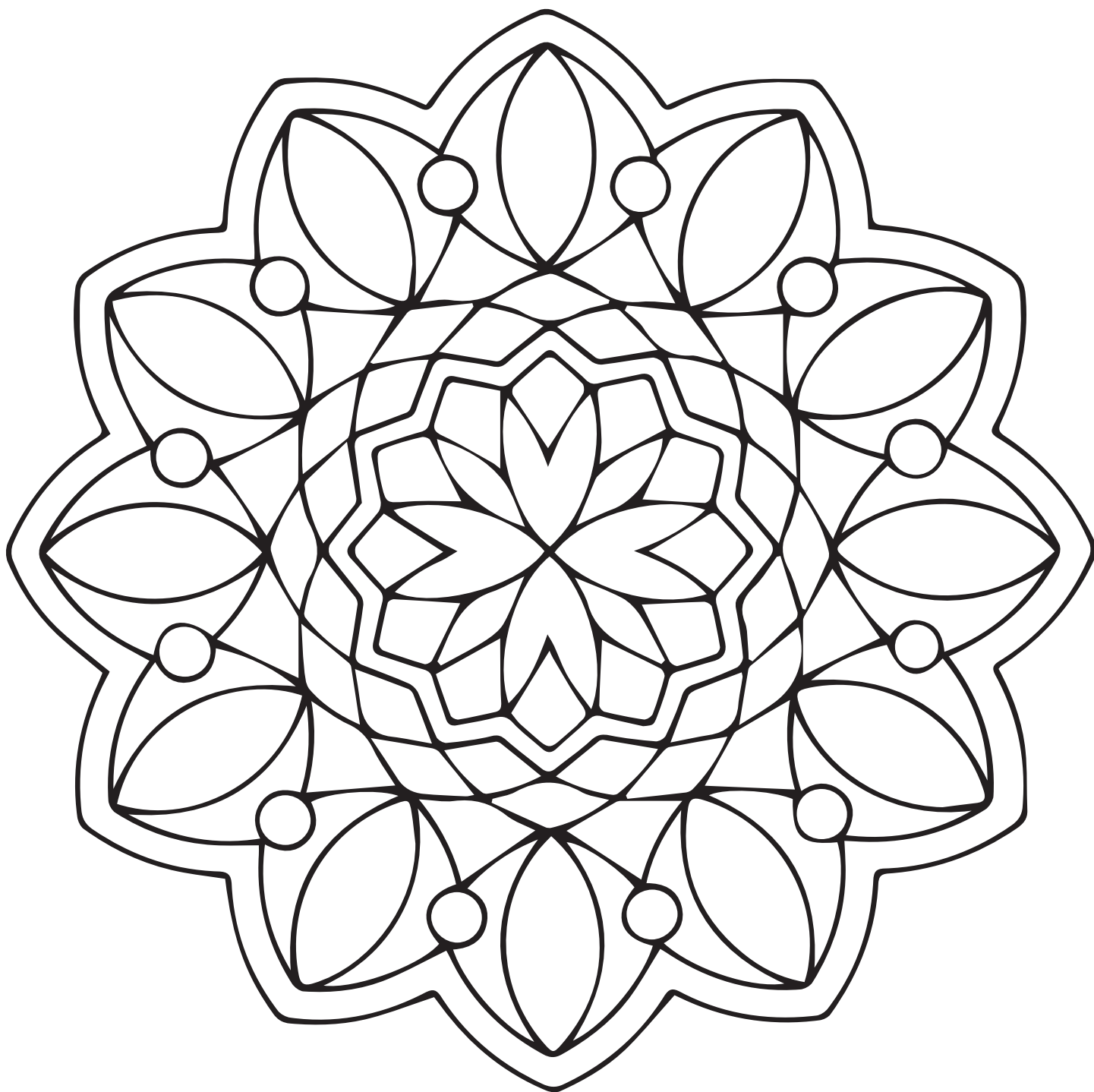
Enfocarnos en soluciones nos permitirá sentir en el día a día que somos madres y padres de primera.

¡Cuéntanos por WhatsApp cómo pusiste en práctica estas opciones y herramientas!

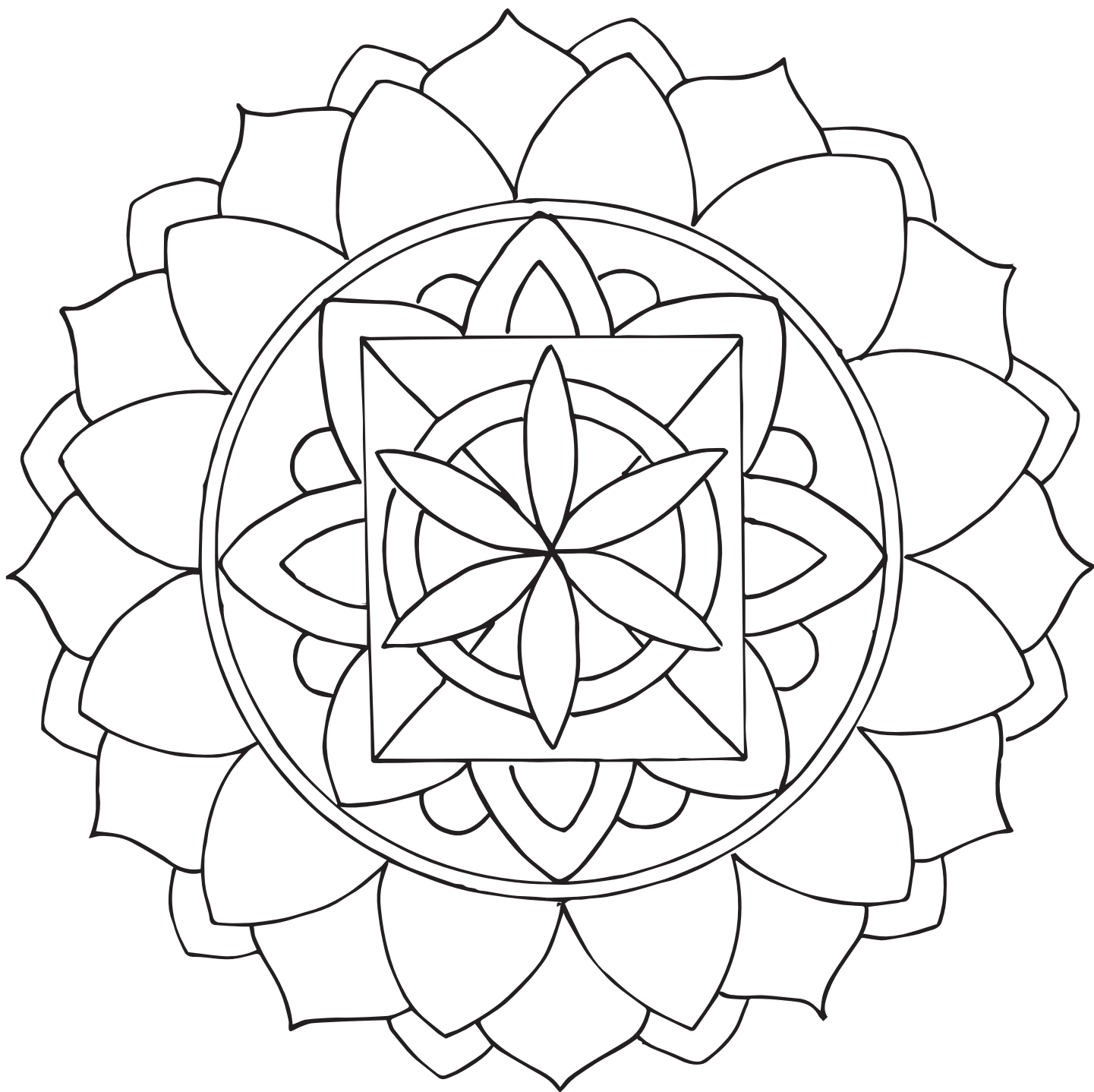


Síguenos en Instagram: @padresdeprimerabaq · Facebook: Padres de Primera
Suscríbete al canal de Youtube: Padres de Primera · www.PadresDePrimera.com

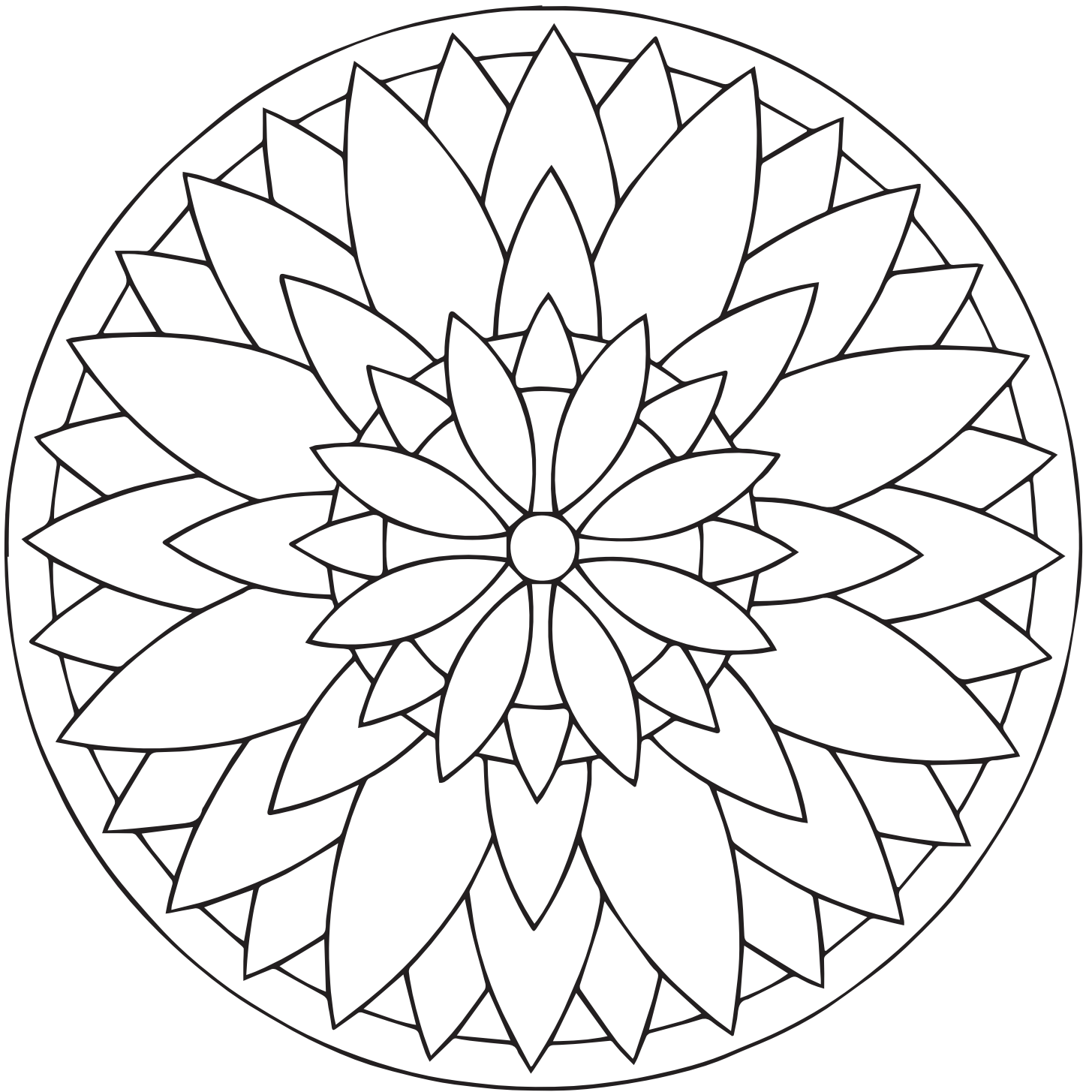
“Padres de Primera” es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo infantil.



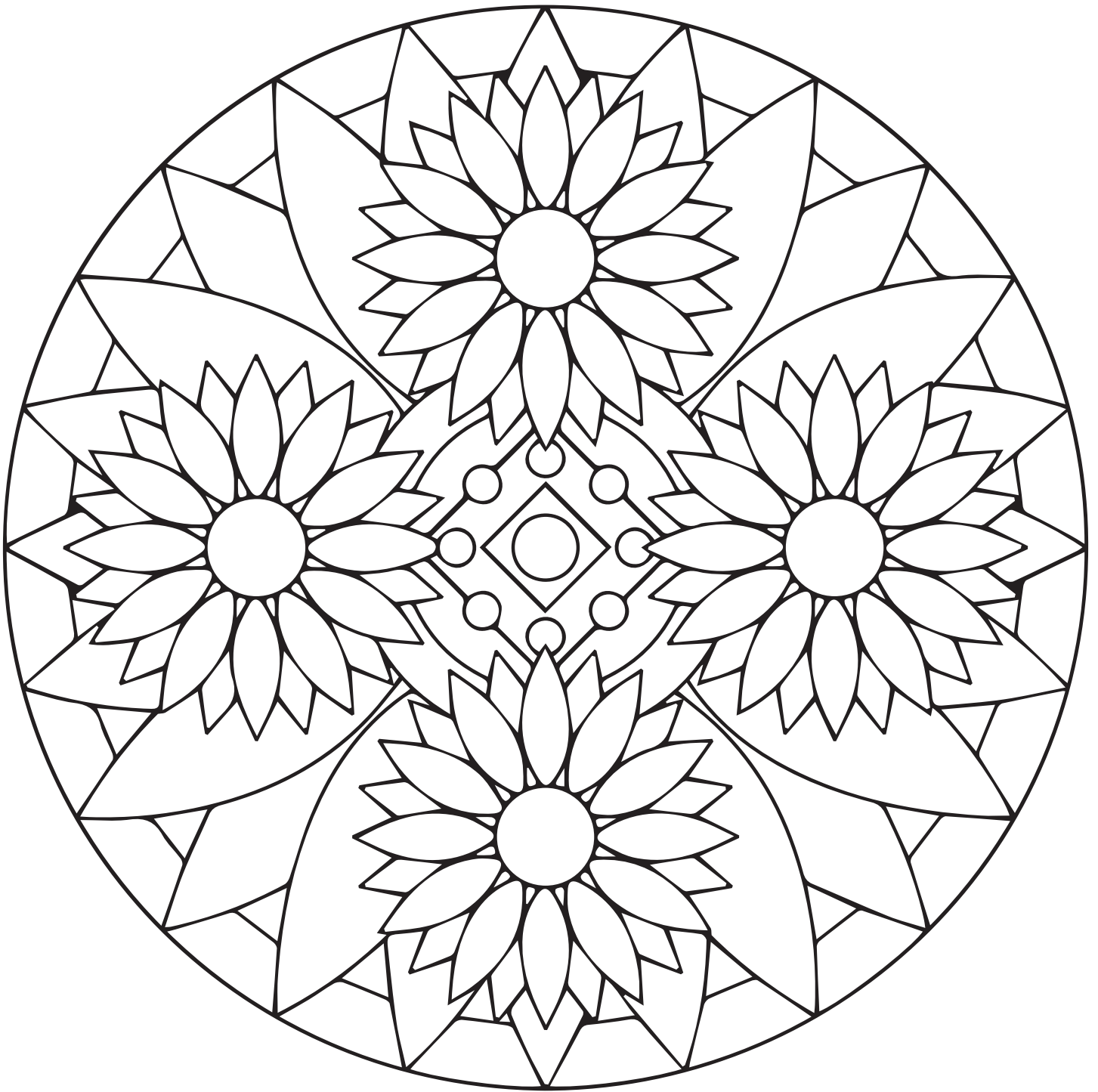
**“LOS ERRORES SON
OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE”**



**"LA COOPERACIÓN COMIENZA CON UNA
PIZCA DE CONFIANZA Y FE, ¡TÚ PUEDES!"**



**"TODOS TENEMOS FORTALEZAS Y
DEBILIDADES QUE NOS HACEN ÚNICOS"**



**"ENFÓCATE EN LAS SOLUCIONES,
NO EN EL PROBLEMA"**



RESPIRA



**CUENTA
HASTA**



10



COMPARTE

PIDE
AYUDA





DI LO QUE
SIENTES:

"ME SIENTO _____"





**CAMBIA DE
ACTIVIDAD**

LLAMA A
UNA AMIGA
O AMIGO





HAZ PREGUNTAS

PINTA O
DIBUJA



ABRAZA



CAMINA





PIDE

DISCULPAS

TOMA 
UN VASO
CON AGUA



LEE
EL CUENTO DE LAS
EMOCIONES

UTILIZA
LA BOTELLA DE
LA CALMA



DILE A LA OTRA
PERSONA QUE
POR FAVOR
SE DETENGA

