

## BLANCO DE TIRO PARA HABLAR AHORA, HABLAR LUEGO



Este blanco de tiro sencillo es una manera para reflexionar en cual zona emocional está.

Puede ayudar a usted y a sus hijos regular cuando las cosas se ponen difíciles.

Los padres enfrentan muchas frustraciones con sus hijos. A menudo, quieren resolver el problema en el momento, mientras que el niño o el padre – o ambos – aún están molestos.

A veces esto empeora las cosas.

Esto es porque no somos capaces de pensar tan claro cuando estamos en nuestra zona roja.

Para usar el tiro al blanco, reflexionamos y compartimos juntos usando las zonas verdes, amarillas y rojas para mostrar cuando podemos hablar las cosas.

## CUANDO USTED ESTÁ MOLESTO:

- Note sus emociones y apunte al color que muestra donde está.
- Pídale a su hijo que apunte al color que muestra donde están ellos.
- Si cualquier de los dos tienen emociones fuertes, quizá sea mejor esperar hasta después para hablar, cuando el estrés de las emociones ha bajado.
- Lleguen a un acuerdo de cuándo van a platicar.

Esto permite tiempo para que ambos puedan entrar a sus zonas verdes. Cuando ambos se sienten regulados, pueden relacionar mejor y platicar las cosas juntos.



## REFLEXIÓN:

¿Qué puede hacer usted cuando está en la zona roja o zona amarilla para ayudarse a llegar a la zona verde?

---



---



---



---



---



---