

UNA PROMESA DEL CUIDADOR



Prometo hacer una diferencia en la vida de mi(s) hijo(s).

Algunas de las cosas que haré incluyen:

- Escucharé a mi hijo cuando esté pasando por un momento difícil.
- Estableceré expectativas realistas de acuerdo con la edad de mi hijo.
- Seré paciente o contaré hasta cinco antes de reaccionar a la conducta de mi hijo.
- Aceptaré ayuda cuando me la ofrezcan y cuando necesite apoyo.
- Ayudaré a mi hijo a nombrar, entender y manejar sus sentimientos.
- Intentaré diferentes estrategias para manejar la conducta de mi hijo.
- Trabajaré para permanecer calmado cuando mi hijo haga un berrinche.
- Dedicaré tiempo para mí para recargar energía.
- Me pondré en contacto con amigos y familiares cuando necesite apoyo.
- Pondré el ejemplo del comportamiento que deseo en mi hijo.
- Le dedicaré a mi hijo por lo menos 5 minutos de mi atención total.
- Buscaré ayuda y recursos cuando los necesite.
- Recordaré que mañana es otro día.

¡Escriba sus promesas!

- _____
- _____
- _____

Para obtener más información, visite
preventchildabusewi.org
o **fiveforfamilies.org**.

