

# Reparando las relaciones con un “tiempo adentro”- momento para reflexionar juntos

Esta es una guía. Es, por supuesto, más difícil de lo que esta página lo hace sonar.

## **Estoy molesto(a) y mi hijo (a) está molesto(a)**

*Cuando es necesario empiezo con un “tiempo fuera”\* para mí, para mi hijo, o para los dos, hasta que vuelvo al Círculo para:*

- Darme cuenta de que soy más grande, más fuerte, más sabio(a) y amable.
- Recordándome a mí mismo que no importa cómo me sienta, mi hijo me necesita.

\*Un “tiempo fuera”-momento para reflexionar a solas puede ser útil como primer paso, pero no como castigo.

## **Estoy lo (suficientemente) tranquilo y mi hijo está molesto**

*Podemos construir una "rutina de reparación" segura juntos (recuerde: ¡las primeras 1,000 veces son las más difíciles!)*

- Me hago cargo de la situación para que mi hijo no esté demasiado fuera de control
- Vamos a un lugar neutral donde nos sentamos juntos y dejo que los sentimientos comiencen a cambiar.
- Mantengo un tono de voz tranquilo (firme, alentador y amable)
- Podemos hacer algo diferente durante varios minutos: leer, o mirar por la ventana, o atender una tarea juntos.
- Ayudo a mi hijo a traer palabras a sus sentimientos, por ejemplo: "Parece que esto es difícil para ti" o "¿estás enojado, triste o asustado?"
- Hablo de mis sentimientos acerca de lo que acaba de pasar, por ejemplo: "Cuando hiciste eso yo me sentí... "
- Me quedo con mi hijo hasta que esté lo suficientemente tranquilo. Puede tomar tiempo para que un niño se calme de sentimientos abrumadores y desorganizados. Regla general: Manténgase a cargo y mantenga la simpatía.

## **Estoy lo (suficientemente) tranquilo y mi hijo está lo (suficientemente) tranquilo**

*Utilizo lo siguiente para apoyar nuestra reparación y para facilitar la reparación en el futuro*

- Ayudo a mi hijo a usar palabras para las necesidades y sentimientos con las que está luchando con mi escuchar y hablar juntos. Recuerda: Manténlo corto y dulce
- Ayudo a mi hijo a asumir la responsabilidad de sus actos y puedo yo asumir mi responsabilidad también. Regla general: No se permiten culpas
- Hablamos de nuevas formas de abordar el problema en el futuro. Incluso para los niños muy pequeños, hablar en voz alta sobre nuevas opciones establecerá un patrón y un sentimiento que se puede repetir a través de los años.

En resumen: es la relación (y sólo la relación) la que construirá la capacidad del niño(a) para organizar sus sentimientos. El problema de mi hijo(a) puede parecer algo que se está haciendo a propósito. Pero en su raíz, es una cuestión de necesidad de reconectarse y aprender a manejar los sentimientos difíciles de una manera segura. Al tomar una perspectiva de "puedo/podemos" “juntos vamos a averiguar lo que necesitas” mi hijo(a) se dará cuenta de que estoy a cargo como alguien que es más grande, más fuerte, más sabio y amable. Esto le asegurará que los sentimientos se asentarán y organizarán y la relación será reparada.