



# 12 alternativas para no lastimar a sus hijos

**Cuando los problemas** de la vida diaria se acumulan, no los descargue sobre sus hijos. Prueba estas alternativas:

- 1 ¡Deténgase! Dé un paso atrás. Siéntese.
- 2 Respire profundamente cinco veces.
- 3 Cuente hasta 10. Mejor aún, hasta 20. O recite el abecedario en voz alta.
- 4 Llame por teléfono a un amigo o a un familiar, o vaya a visitar a alguien.
- 5 ¿Todavía está enojado? Abraze una almohada, o muerda una manzana.
- 6 Lea una revista, libro o periódico.
- 7 Haga ejercicios abdominales.
- 8 Tome un lápiz y escriba sus pensamientos.
- 9 Tome un baño caliente, o una ducha fría.
- 10 Acuéstese en el piso, o levante los pies.
- 11 Escuche su disco o programa de radio favorito.
- 12 Para obtener mas información llame a la línea de apoyo para los padres 1-800-CHILDREN, gratis, confidencial, se habla español, 24 horas al día y 7 días a la semana.

**Tome una pausa. No descargue sus problemas sobre sus hijos.**