



Pensamiento flexible

(Flexible thinking)

Cuando los padres piensan las cosas de maneras diferentes,
los niños también aprenden a ser flexibles.

El pensamiento flexible nos ayuda a estar calmos y a resolver problemas de una mejor manera.

COMPARTA “pensamiento flexible” con su niño/a...

- **Hable sobre opciones y ofrezca alternativas**
 - “Podría comer cereales o una tostada y un yogurt en el desayuno. Creo que hoy comeré cereales. ¿Qué es lo que tú prefieres?”
 - “Puedes jugar con el camión aquí o puedes llevarlo al arenero. ¿Qué prefieres hacer?”
- **Hable sobre diferentes maneras de mirar una situación**
 - “Juan está jugando con Mina en este momento. Eso no significa que él no te quiere más. Sólo significa que tú podrás jugar con el más tarde.”
 - “Es realmente difícil esperar a tu primo! Pero nos da la oportunidad de mirar algunos libros que sacamos de la biblioteca.”

PIDALE a su niña/o que sea flexible...

- ¿Qué más podrías decir?
- ¿Qué otra cosa podrías hacer?
- ¿Que podrías hacer diferente la próxima vez?

DETENGASE y PIENSE nuevas maneras de...

- Guardar los juguetes
- Caminar por la habitación, ir a la escuela, etc.
- Jugar con una pelota u otro juguete
- Usar una cuchara, etc.

Y con los bebés y niños pequeños, también!

- Muéstrela a su bebé diferentes cosas del ambiente para que las mire.
- Cargue a su bebé de diferentes maneras y vea cual es la que prefiere.



Más materiales gratuitos para ayudar a desarrollar resiliencia en los niños

www.reachingreachingout.com/resources-parents.htm