**FOLLETO 4A Los beneficios de tomar un descanso**

* Eficaz, porque detiene inmediatamente los berrinches emocionales o el comportamiento perturbador
* Fácil de usar porque no requiere herramientas
* No es abusivo a los niños/as
* No castiga al padre
* Seguro, porque proporciona tiempo para calmarse para padres e hijos
* Les da a los niños/as la oportunidad de cambiar su comportamiento sin castigos prolongados
* Les da a los niños una nueva oportunidad para regular sus emociones y tener comportamientos positivos
* Se puede modificar para adaptarse a las necesidades de la familia
* Enseña a los niños a autocontrolarse
* Reduce la tendencia a usar gritos y/o castigos físicos
* Resulta en menos luchas de poder