**FOLLETO 4B Pasos para dar instrucciones de "Toma un descanso"**

1. Tenga un área designada y consistente predeterminadas para que el/la niño/a "toma un descanso" para que pueda alejarse de la situación estresante. Los padres y sus hijos pueden trabajar juntos para identificar un lugar designado.
2. Tener una cantidad predeterminada de tiempo durante el cual el/la niño/a tomará un descanso.
3. Los padres también pueden tener un espacio predeterminado donde van a “tomar un descanso” y también pueden optar por tomar un descanso si tienen grandes emociones en respuesta al comportamiento de su niño/a.
4. Asegúrese de que el/la niño/a sepa qué comportamientos lo llevaron a tomar un descanso (por ejemplo, golpear a un hermano).
5. Reconozca las emociones de los niños y recomiéndele con calma que se tome un descanso. Si el niño/a es pequeño/a, puede ser útil que los padres acompañen a su hijo al área designada. Es importante que los padres mantengan la calma y la neutralidad cuando indiquen a sus hijos que se tomen un descanso.
6. Dirigir efectivamente a un niño para que se tome un descanso podría sonar algo como: “Puedo ver que estás realmente enojado en este momento. Está bien estar enojado. Pero no golpeamos cuando estamos enojados. Cuando te sientas enojado, es un buen momento para tomar un descanso para que puedas tener algo de espacio para sentir tus sentimientos. ¿Qué tal si te tomas un descanso en tu rincón de relajación durante 15 minutos? También tomaré un descanso en mi espacio de relajación y luego podremos platicar. Pondré una alarma, para que sepamos cuándo han pasado 5 minutos.”
7. [Después de tomar un descanso] Valide las emociones de1 niño/a y explore formas más adaptativas de manejar la emoción. Por ejemplo, “Entiendo que estabas enojado porque no pudiste jugar el juego que querías. Lo siento por eso. La próxima vez que estés enojado, ¿qué puedes hacer en lugar de golpear a tu hermana?”
8. Es importante usar “toma un descanso” de la misma manera cada vez.