**FOLLETO 4C Practicando la técnica S-T-O-P**

¿Piense en una situación que lo llevó a tener una reacción negativa o exagerada al comportamiento de su hijo/a? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cuál fue tu reacción ante la situación? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Imagínese estar en la situación de nuevo y practique usando los pasos a continuación para practicar la técnica S-T-O-P en esa situación.

Deje de hacer lo que está haciendo, diciendo o pensando. Esto le ayudará a mantener el control durante situaciones cargadas de emociones en lugar de reaccionar ante ellas. Si es útil, puede decir "Para" en voz alta para asegurar que hace este paso.



Respire larga y profundamente para concentrarse en el momento presente.



Observe cómo se sienten usted y su hijo para notar cómo la situación los está afectando. Observa lo que está sucediendo afuera de usted. Por ejemplo, ¿qué oye, huele, siente físicamente? Esto le ayudará a concentrarte en el momento presente.



Proceda con conciencia y responda a la situación con atención y de manera que refleje al padre/madre que desea ser en lugar de responder reactivamente a una emoción.

**Proceda con precaución**