Estrategias clave para auto calmarse

(Para ser usadas con la Actividad Tormenta de Ideas para Auto Calmarse)

Durante esta actividad, pida a los participantes que ofrezcan estrategias para auto calmarse. Use la siguiente lista como referencia para facilitar la actividad.

Ponga al bebé en un lugar seguro como la cuna, salga del cuarto, cierre la puerta, y tome un descanso.

- Imagine que usted está en un lugar placentero y relajado como una playa tibia.
- Lea.
- Escuche música.
- Tome un baño o una ducha.
- Respire profundamente y despacio cuente hasta 10. No piense en el problema – solo concéntrese en su respiración, cuente, y tranquilícese.
- Cierre los ojos y respire profundamente.
- Escriba las 5 mejores cosas acerca de usted.
- Escriba las 5 mejores cosas acerca del bebé.
- Escriba lo que siente.
- Cuente hasta 100.
- Pida a un amigo o pariente que venga a ayudar.
- Hable con alguien sobre lo que siente.
- Concéntrese en algo como un rompecabezas.
- Use auto discurso positivo (por ejemplo, “yo puedo calmarme” y “el bebé sabe que estoy haciendo todo lo posible”).
- Pida a un amigo, pariente, o proveedor de cuidado que cuiden al bebé para que usted pueda salir a tomar un descanso.
- Únase a un grupo de padres para tener apoyo emocional y adquirir habilidades para la crianza.
- Haga algo que le haga reír o sonreír.
- Grite en un cuarto lejos de otros.
- Grite en silencio dentro de su cabeza.
- Grite en una almohada.
- Golpee las almohadas, cojines, o colchón.
- Golpee una bolsa de boxeo o una bolsa de peso.
- Grite con una toalla en la boca.
- Rompa un libro telefónico o un periódico.
- Haga ejercicio.
- Haga trabajo domestico, o sacuda una alfombra.

Recuerde, es mejor estar calmado que parar el llanto.

Adaptado con permiso de “Alberta Canada, Shaken Baby Syndrome Prevention Network.” Los originales en inglés fueron proveídos por “Wisconsin Children’s Trust Fund.” La traducción al español fue proveída por “Supporting Families Together Association” y financiada por el Departamento para Niños y Familias de Wisconsin.