

- ✓ Respire profundo. Vuélvalo a hacer. Después recuerde que usted es el adulto.
- ✓ Cierre sus ojos e imagínese que es usted el que esta escuchando lo que su hijo esta apunto de oír.
- ✓ Apriete los labios y cuente hasta diez. Aun Mejor cuente hasta veinte.
- ✓ Ponga a su niño en un “tiempo fuera” (Recuerde la regla: un minuto de “tiempo fuera” por cada año de edad.)

- ✓ Póngase usted en un “tiempo fuera”. Medite porque esta enojado: ¿es su niño, o es su niño simplemente el blanco conveniente para su irritación?
- ✓ Llame a un amigo.
- ✓ Si hay alguien que pueda cuidar a los niños, vaya afuera y tome una caminata.
- ✓ Tome un baño caliente o salpiquese agua fría en la cara.
- ✓ Abraze una almohada.

- ✓ Ponga música. Aun mejor póngase a cantar.
- ✓ Tome papel y lápiz y escriba palabras que le puedan ayudar a controlarse. Guarde la lista.

- ✓ Escriba o llame para información preventiva a:

Prevención del Abuso Infantil
en Rhode Island
500 Prospect Street
Pawtucket, RI 02860
(401) 728-7920
(401) 724-5850 (fax)
www.preventchildabuse-ri.org

***Pare de usar palabras
que lastimen.
Empiece a usar palabras
que edifiquen.***

Alternativas Para no Maltratar a sus Niños

*La próxima vez que las
presiones diarias
lleguen al punto donde
sienta que ya no puede
mas-¡PARE! Y pruebe
una de estas simples
alternativas.
Usted se sentirá
mejor...
Y también su niño lo
estará.*



Prevención del Abuso Infantil
en Rhode Island

500 Prospect Street
Pawtucket, RI 02860
(401) 728-7920
(401) 724-5850 (fax)

www.preventchildabuse-ri.org



La misión de Prevención de Abuso Infantil en Rhode Island es de prevenir el abuso a los niños a través de la educación, apoyo de programas e información al público. Nuestra meta es de mantener a cada niño seguro del abuso y negligencia. Al apoyar a Prevención de Abuso Infantil en RI usted estará ayudando a crear un ambiente positivo para los niños y familias de RI, uno en el cual puedan crecer y prosperar.



Prevención de Abuso Infantil
en Rhode Island