

Bajo presión: herramientas para llevar a casa

- "Aprovecha el momento" - Aconseja, enseña, procesa y reflexiona fuera del momento "caliente"
 - Estrategias de conflicto 1 a 1: identificar excavadora, el tapete, el tapete con picos y pilar (la mejor versión de ti)
 - Crear y practicar un juego con herramientas de lenguaje para conflictos y otras situaciones
 - Reemplazar "consentimiento" por "acuerdo mutuo entusiasta"
 - Usa como modelo tu propia vida enfocandote en lo que PUEDES y no puedes cambiar
 - Enséñales como el estrés y la ansiedad proveen información
 - No le des tanta importancia a unos ataques de pánico
 - No evites cosas que te ocasionen estrés y ansiedad.
- "El que persevera, alcanza" - Avanza hacia la amenaza pasito a pasito
- Protege la última "reunión" del día para que no te agotes como padre. El papa le dio a su hija un diario para que ella escribiera cosas que ella quería decirle a su mamá durante el día y luego de que terminara la escuela ella podría decidir le una cosa que quería compartir con su mama
 - ¿Estás ocultando tu propia adolescencia y en torno poniendo demasiada presión sobre tus hijos para que sean mejor de lo que tu eras a su edad?
 - Asegúrate de que tu "supervisión" no se interponga en lo más importante que necesita tu hija: una relación que funcione con un adulto cariñoso.
 - Revisa cómo, tu, el padre, recibe e ingieres noticias, comida, tecnología, etc.
 - Trabaja con el temperamento de tu hija y no en contra. "Veo que tu primera reacción a x es y. Veamos qué otras respuestas podrías tener cuando dejemos que la información se establezca. "Trabaja en no sentirte asustado sobre la primera respuesta, solo ten curiosidad.
 - Como padres, concéntrese más en las cosas que estás de acuerdo y no en las que estás en contra. Por ejemplo, "Tiempo afuera es importante para tu bienestar ". vs "Deja ese teléfono."
 - Aclarar la envidia ... "Los sentimientos competitivos no son racionales. Simplemente vienen con el territorio de ser un persona ambiciosa. No te sientas mal por eso ".
 - Contrarreste los informes de una relación breve con los números reales.... Más del 70% de los niños y niñas preferirían una relación comprometida
 - Las niñas trabajan duro.
 - Recuerde le a las niñas que existe una forma de acoso sexual. El acosador está tratando de hacerse a sí mismo sentir más grande haciéndola sentir más pequeña a ella. Dice todo sobre el acosador y nada sobre ella.
 - Dos palabras que se deben usar mucho: apesta y manejar. El combo de una/dos palabras para responder a una molestia o sobre reaccionar es "eso apesta" y "¿cómo manejamos eso?"