



Pausas PAX

para cuidadores

¿Está alto el nivel de tensión en el hogar? Cuando las emociones se hacen intensas, los niños pueden incrementar la conducta oposicionista. Esto puede llevar a que los adultos apliquen consecuencias más duras. En vez de reaccionar, intente las **Pausas PAX**.

Esta estrategia probada y comprobada le ofrece al adulto y al niño la oportunidad de calmarse de modo seguro. Utilice las Pausas PAX para intervenir cuando el nivel de tensión vaya en aumento, y para ayudar a los niños a recuperar la concentración o a disminuir la intensidad de las emociones.

Las Pausas PAX ayudan a los niños a...

- reconocer cuando su nivel de tensión va en aumento,
- identificar y solicitar oportunidades para calmarse,
- evitar ciclos de intensificación del conflicto,
- mantener y mejorar relaciones saludables,
- desarrollar estrategias para el manejo efectivo del estrés.

Las Pausas PAX incrementan la **tranquilidad, productividad, salud y felicidad**, incluso durante momentos difíciles.

Este folleto para Cuidadores de PAX Tools está protegido por derechos de autor y no es para su reventa, pero puede ser reproducido en su totalidad gratuitamente con los avisos de derechos de autor y marcas comerciales. PAX Tools™ y PAX Good Behavior Game® son marcas comerciales de PAXIS Institute, una compañía científica internacional de prevención.

La receta

- 1** Cree una lista de Pausas PAX que sean apropiadas para su hijo y el entorno, como salir a caminar, hacer elongaciones o respiraciones profundas.
- 2** Cuando sea necesario, anuncie una Pausa PAX de manera calmada.
- 3** Facilite un espacio emocional y físico para calmarse.
- 4** Permita que el niño continúe la Pausa PAX hasta que se haya calmado.
- 5** Cuando el adulto y el niño estén calmados, vuelva a iniciar la conversación y elogie al niño por haber tomado la Pausa PAX.



¡Averigüe más sobre las PAX Tools!

- Visítenos en paxis.org
- Envíenos un correo electrónico a paxtools@paxis.org
- Denos un Me gusta @PAXISInstitute en Facebook
- Síguenos @paxgbg en Instagram
- Encuentre @PAXTools en YouTube

