

Crea tu propio plan de las 5 Cs



Marca las opciones que quieres intentar. Escribe tu propio plan al final. También incluimos algunos ejemplos/sugerencias para darte ideas.

CONEXIÓN

- ☐ Jugar
- ☐ Leer/contar historias
- ☐ Ponerle nombre a las emociones
- ☐ Hablar con ellos
- ☐ Otro: _____

- Déjalos guiar el juego.
- Describe en voz alta lo que ves que están haciendo.
- Lean un libro o cuéntales una historia.

CONSISTENCIA EN REGLAS Y RUTINAS

- ☐ Crear una rutina para la mañana, las comidas o la hora de dormir
- ☐ Poner reglas o rutinas donde todos puedan verlas
- ☐ Encontrar una canción divertida o apoyos visuales que le recuerden a todos la rutina y las reglas
- ☐ Otro: _____

- Ejemplos de reglas para la hora de dormir:
 - Nos quedamos en la cama
 - Estamos quietos y en silencio
 - Cerramos los ojos
- Cuando sea posible, practiquen una rutina nueva, como cepillarse los dientes antes de ponerse la pijama.

INSTRUCCIONES CLARAS

- ☐ Llamar su atención
- ☐ Mantener las instrucciones simples
- ☐ Decirles lo que sí quieres que hagan, no solo lo que quieres que dejen de hacer
- ☐ Otro: _____

- “Recoge todos los juguetes que están en el piso y ponlos en la caja.”
- “Quiero que te pongas los calcetines.”
- “Siéntate en la silla café y espérame.”

CO-REGULACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR

- ☐ Practicar juntos una estrategia para calmarse, como respiración profunda o atención plena (mindfulness)
- ☐ Compartir tus propias estrategias para afrontar el estrés
- ☐ Otro: _____

- “Tomemos un momento para respirar profundo, ¡Como si fuéramos a apagar velas!”
- “Mamá se sintió frustrada, pidió un abrazo y ahora se siente mejor.”

CUIDARTE A TI MISMO

- ☐ Piensen en ideas para reducir tu estrés.
- ☐ Elige 1 o 2 cosas que puedas hacer 10 minutos esta semana y que te den alegría.

- ¿Hay alguien que pueda ayudarte a transportar a los niños?
- Dedicar unos minutos a hacer una manualidad, salir a caminar, llamar a un amigo o escribir en un diario.

¿Qué vas a probar primero?

¿Cómo lo vas a practicar esta semana?

