

Pausas PAX



¿Está alto el nivel de tensión en el hogar? Tal vez sea el momento de una pausa PAX. 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 una pausa PAX.**

- 1.** Cuando las emociones parecen ir en aumento, diga de forma calmada que es hora de una **pausa PAX**.

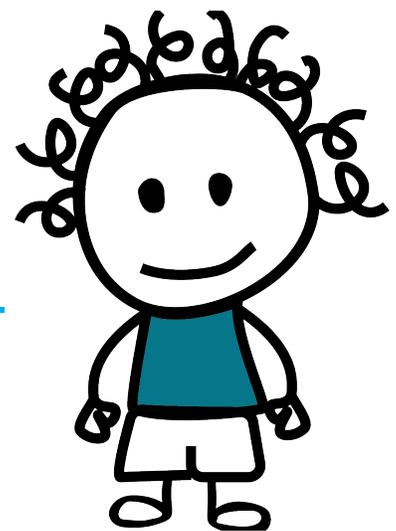
- 2.** Otorgue **al niño y a usted mismo(a) el tiempo**, y especialmente un **espacio físico**, para **concentrarse en una actividad relajadora**. Puede ser una actividad como colorear, escuchar música o beber una taza de té. Coloque un temporizador/cronómetro para que le recuerde ir a ver cómo está el niño.

- 3.** Cuando **el tiempo se acabe**, determine si usted y el niño están listos para sosten er una conversación o si es necesario hacer otra pausa. Cuando **ambos**, usted y el niño, estén calmados, **retome la conversación**. ¡Asegúrese de elogiar al niño por haber tomado una pausa PAX!

Esta estrategia basada en evidencia le da al adulto y al niño la oportunidad de calmarse de una manera adecuada. 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**. Esto mejora la capacidad del niño y del adulto a expresarse con honestidad, sin ponerse a la defensiva. **Las pausas PAX aumentan la paz, productividad, salud y felicidad** – incluso en momentos difíciles.

Para obtener más información sobre las PAX Tools, visite www.PAXtools.org y síguenos en Facebook @PAXTools.

Mire videos gratis sobre esta estrategia o otras PAX Tools, visite YouTube. Por videos útiles suscríbese al canal de PAX Tools en YouTube.



PAX Tools©2020 tiene derechos de autor, no para reventa. Esta receta de PAX Tools™ se puede reproducir en su totalidad sin costo solo con las marcas comerciales y los avisos de derechos de autor. PAX Tools™ y PAX Good Behavior Game® son marcas registradas de PAXIS Institute. PAXIS Institute es una empresa internacional de ciencias de prevención—www.paxis.org.