

Reinicio de Emergencia: La Pausa de 3 Respiraciones

Propósito: Interrumpir tu ciclo de estrés personal y prevenir los gritos. Úsala antes de hablar o reaccionar ante el berrinche de tu hijo.

Paso	Acción	Foco (Qué sentir)
1. ALTO ●	Congela tu cuerpo. Detén todo movimiento y silencia tu voz.	El ancla: La sensación de tus pies en el suelo.
2. INHALA	Inhala profundamente por la nariz contando hasta 3.	La intención: Absorbiendo calma y paciencia.
3. EXHALA	Exhala lentamente por la boca (como soplando una vela).	La liberación: Soltando la tensión en tu mandíbula u hombros.
4. DECIDE	Toma una última respiración de centrado.	La elección: "Elijo la calma. Voy a prestar mi calma."

El Recordatorio del Capitán Sabio

La rabieta de tu hijo es un disparador, no un objetivo.



Recordatorio	Cambio de Diálogo
La Regla del 3	Tu pausa debe ser más larga que el grito de tu hijo. Tres respiraciones es tiempo suficiente para que tu cerebro racional (Corteza Prefrontal) se reactive.
La Calma es Contagiosa	No puedes dar lo que no tienes. El volumen de tu voz determina su nivel de miedo. Habla bajo, lento y firme.
La Pregunta	Después de la pausa, pregúntate: "¿Esta respuesta es por mi miedo o por su aprendizaje?" Elige el aprendizaje.
Siguiente Paso	Transiciona inmediatamente a la Técnica V.A.L. (Validar, Aceptar el Límite, Lograr el Enfoque).