



## **Necesito un abrazo y quizá tú también**

Por Sybil Peters

- ¿Alguna vez tu hijo se ha portado mal en una tienda o en un lugar público? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué sueles hacer cuando esto ocurre?
- ¿Qué te pareció la idea de un abrazo? ¿Te ha sorprendido?

Preguntas adicionales:

- ¿Alguna vez te sientes tan frustrado como para armar algún berrinche?
- ¿La niña que llevas dentro necesita un abrazo?
- Es importante conocer esos factores que desencadenan en ti comportamientos destructivos o inapropiados; sin embargo, es más importante aún saber cómo desengancharse una vez que te han detonado.
- Durante las próximas dos semanas, presta atención a eso que "te detona" y a cómo eres capaz de superarlo antes de actuar a causa del detonante.
- Empieza a escribir sobre esos episodios. Si notas una serie de patrones negativos en los que te involucras para lidiar con esa situación, entonces quizás sea momento de utilizar un mecanismo diferente, como pedir un abrazo, escribir en un diario, respirar profundamente o hablar con un amigo.

Acércate a Dios

- Reza para tener paciencia y para recordar este consejo cuando surja un momento frustrante con tus hijos.
- Sé valiente. Pídele un abrazo a tu hijo o hija siempre que lo necesites. Eso los unirá.
- Pídale a Dios que le dé un abrazo espiritual. Mantente alerta y busca formas en las que Él pueda estar "abrazándote", incluso a través de otras personas.

*Reach UP* edición: Verano 2023

MyReachUP.org