

Adults are more likely to use hurtful words when they are already feeling anxious, angry, or depressed.



The STAR technique (stop, think, ask, respond) helps adults monitor their own feelings before correcting a child.

## STAR



**Stop.** When a child is misbehaving, stop for a moment.



**Think.** Think about your thoughts and feelings before responding to the child's behavior.



**Ask.** Ask yourself about your expectations for the child. Are they fair? Are they developmentally appropriate? Alter expectations if needed.



**Respond.** Respond to the child using positive discipline techniques.

Los adultos son más propensos a usar palabras hirientes cuando ellos ya están sintiéndose ansiosos, enojados o deprimidos.



La técnica PPPR (pare, piense, pregunte, responda) ayuda adultos a monitorear sus propios sentimientos antes de corregir un niño.

## PPPR



**Pare.** Cuando un niño esta portandose mal, pare por un momento.



**Piense.** Piense sobre sus pensamientos y sentimientos antes de responder al comportamiento de un niño.



**Pregunte.** Pregúntese a sí mismo sobre sus expectativas para el niño. ¿Son justas? ¿Son apropiadas para su edad? Altere sus expectativas si es necesario.



**Responda.** Responda a el niño usando técnicas de disciplina positiva.