



cathy calderón
de la **barca**

Meditación 4 x 4

¡Listo!, haz una respiración profunda, y ahora si te enfocas en tener una conversación con tus hijos que les enseñe cuál fue el punto que nos salió para que te enfoques a hablar de la solución, y de los pasos a seguir para lograrlo, así podrás tener y les podrás enseñar un espacio en donde la reflexión, en donde era una figura que les enseñe la manera, en la que uno resuelve las cosas, en lugar de ser la persona que los regaña, que los castiga, los amenaza.