A decorative border with a light pink background and a faint floral pattern of various flowers and leaves, framing the central text.

Practicing Patient Parenting Practicando la paciencia en la Crianza

Romelia Gomez, LMFT

11 / 18 / 2025

Agenda

1. What does it mean to be a parent? ¿Qué significa ser padre?
2. The Power of Positive Parenting / El poder de la crianza positiva
3. Ingredients for Healthy Family/ Ingredientes para una familia saludable
4. Children's Unwanted Behaviors / Comportamientos no deseados de los niños
5. Practicing Patient Parenting/ Practicando la crianza paciente
6. Do I know myself?/ ¿Me conozco a mí mismo?
7. What is Anger?/ Qué es la ira?
8. Practicing Patience/ Practicando la paciencia
9. Distress Tolerance / Tolerancia a la resistencia
10. Wise Mind/ Mente Sabia

What does it mean to be a parent? Que significa ser un padre?

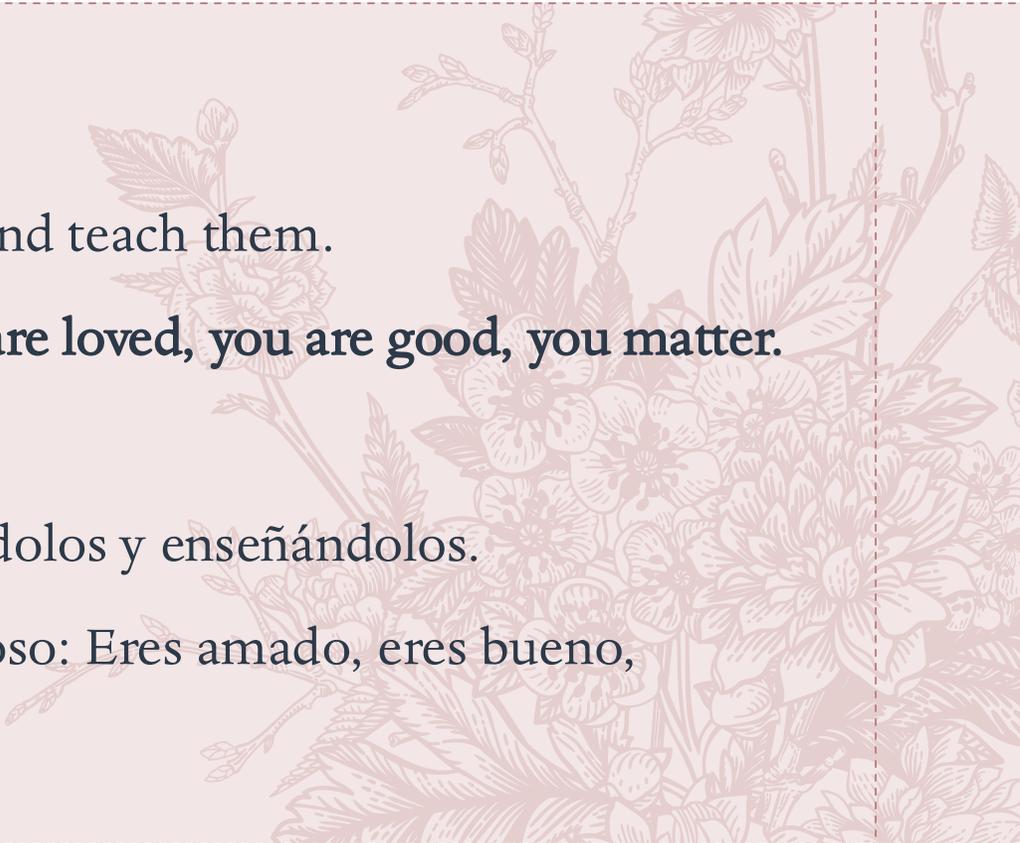


It is not about biology or authority. No se trata de biología ni de autoridad.



It is about selfless love, deep, understanding, and constant presence. Se trata de amor desinteresado, comprensión profunda y presencia constante.

The power of positive parenting

- Showing children love, warmth and kindness.
 - Guiding children to act the way you want by encouraging and teach them.
 - Helping children thrive by sending powerful message: **You are loved, you are good, you matter.**
 - Mostrando a los niños amor, calidez y amabilidad.
 - Guiar a los niños para que actúen como tú quieres, animándolos y enseñándolos.
 - Ayudar a los niños a prosperar enviando un mensaje poderoso: Eres amado, eres bueno, importas.
- 

Research reveals the power of positive parenting

- Positive children up for success
- Positive parenting helps the teenager brain
- Positive parenting is linked to a happy and healthy adulthood
- Niños positivos con el éxito
- La crianza positiva ayuda al cerebro adolescente
- La crianza positiva está vinculada a una adultez feliz y saludable



Ingredients for healthy families

- Love
- Commitments
- Responsibility
- **Patience**
- Unity
-
- Amar
- Compromisos
- Responsabilidad
- **Paciencia**
- Unidad

Children / Hijos

- Desobedientes
- Berinches
- Gritos
- Golpes
- Molestando
- Retando
- Activos
- Pasivos
- Obsesivos



Ingredients to discipline with
love, respect, purpose, and
patience

Ingredientes para la disciplina con amor,
respeto, propósito y paciencia

Practicing patience / Practicando la paciencia

What is patience? The ability to accept delay, suffering, or annoyance without complaining or becoming angry (Cambridge Dictionary).

¿Qué es la paciencia? La capacidad de aceptar retrasos, sufrimiento o molestias sin quejarse ni enfadarse (Diccionario Cambridge).

Do I know myself? Me conozco?

Temperament / temperamento

Personality / Personalidad

Triggers / Detonantes

How is your
stress level?
Como está tu
nivel de estrés



Tired



Annoyed



Hungry



Worried



Anxious



Depressed



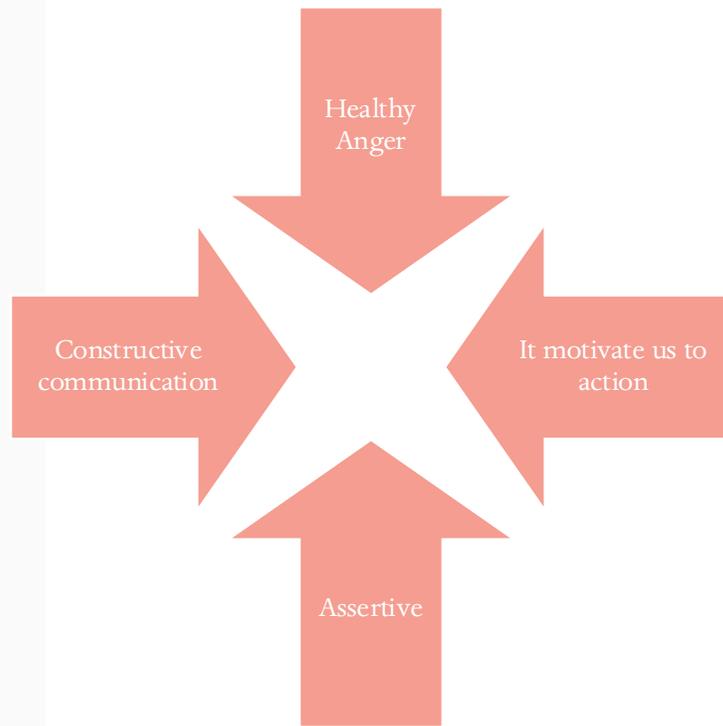
Nervous



Pain

Where do I feel? Donde Siento

Anger / frustration / irritability



Unhealthy anger

- Humiliation / humillacion
- Shame / verguenza
- Embarrassment /
- Pain / dolor
- Guilt / culpa
- Resentment / resentimiento
- Bitterness / amargura

Practicing Patient / Ser paciente

Duerme bien (
cual es tu
prioridad)

Come bien

Haz ejercicio

Haz lo que te
gusta (hobby)

Alejate del lugar

Deja que
alguien mas se
haga responsable

Conoce tus
detonates

Como manejas
el stress



Ejercicios de relajacion

Respiracion

Salir a caminar

Estiramiento

Toma algo frio

Meitacion/oracion

Leer

Dibujar

Cocer

Escribir

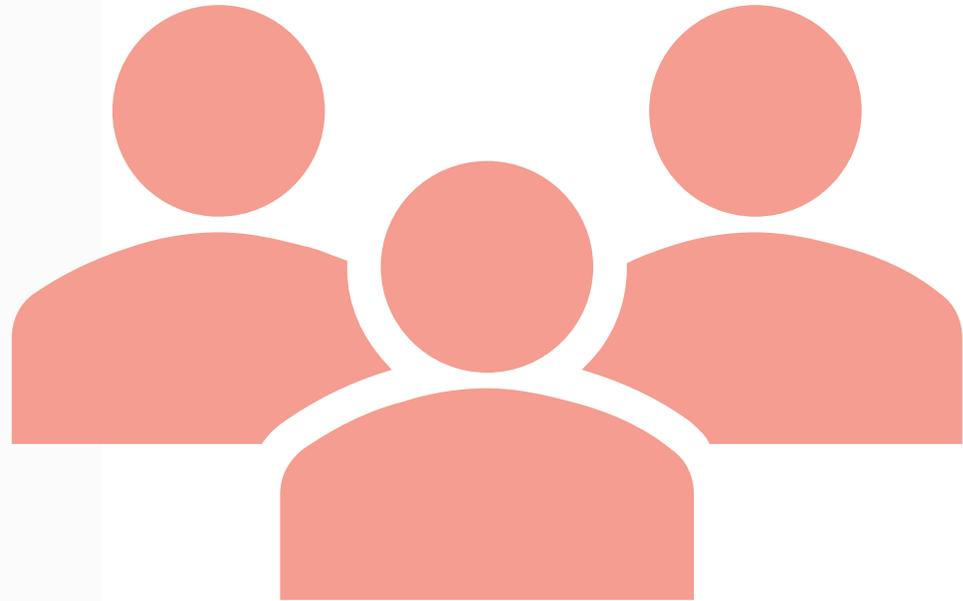


Distress
Tolerance
/ Tolerancia a la
resistencia





Wise Mind / Mente Sabia

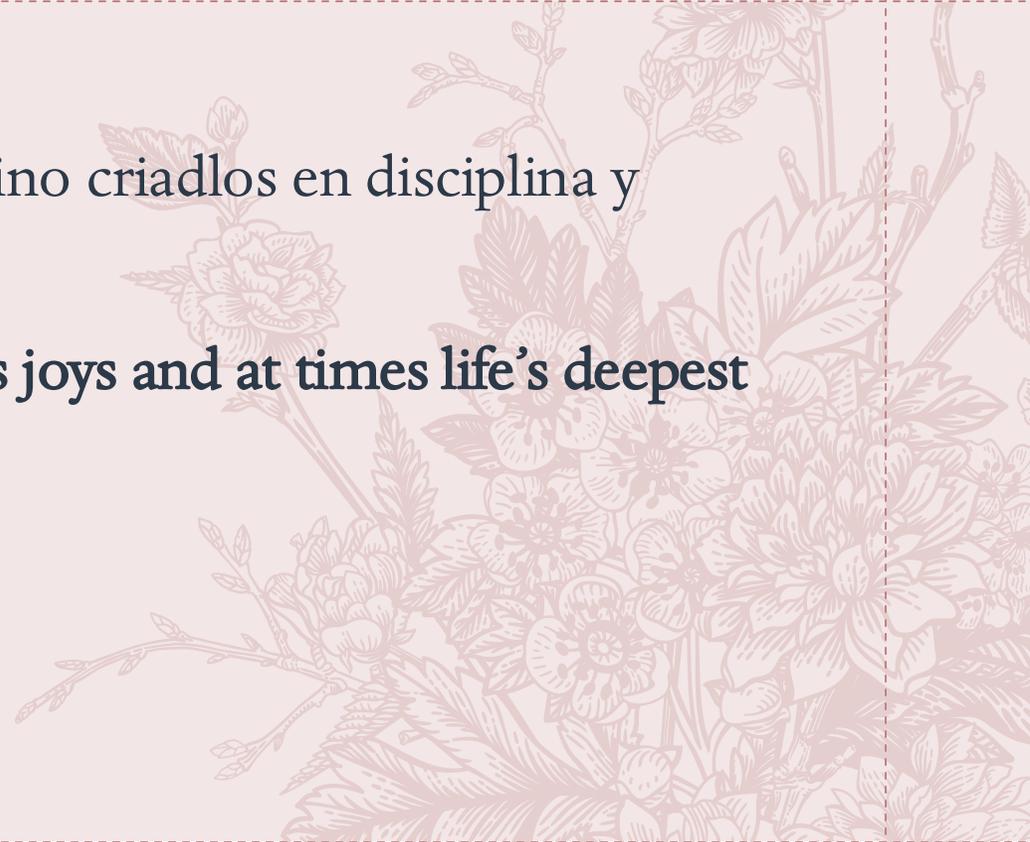


Group Work

Positive Parenting

Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor. Efesios 6:4

“It has been said that family provides us with **life’s greatest joys and at times life’s deepest sorrow.**” Jentezen Franklin



Thank You Gracias

Romelia Gomez, LMFT

