



## 2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo formas positivas para manejar sus propios sentimientos de enojo y el enojo de otras personas. La idea primordial de estos dos conceptos es guardar la calma. Use este momento con su hijo para representar una "momento de calma" familiar cuando los familiares pueden estar tranquilos y relajarse. Luego reflexionen sobre si este momento de calma ayuda o no a que usted y sus familiares respondan de forma más positiva en situaciones de malestar.

# ¡Sólo relájate!

## ¡MANÉJALO!

RECUERDA FORMAS POSITIVAS DE RESPONDER AL ENOJO, COMO POR EJEMPLO:

- Escuchar y hablar
- Conseguir ayuda
- Alejarse

## ¡HAGÁMOSLO!

Trabajemos juntos para encontrar un momento de calma familiar. Podemos usar este tiempo para descansar y relajarnos después de un día atareado. Cuando nos tomamos tiempo para relajarnos, nos sentimos más tranquilos cuando pasan cosas que nos inquietan. Después de que probemos nuestro momento de calma, veamos si sentimos que podríamos responder de forma más positiva ante el enojo o situaciones de malestar.

¿Cuándo sería un buen horario para tener un momento de calma familiar?

Escribe aquí la hora.

---



---



---



---



---

Cuenta cómo te sientes después del momento de calma familiar y si crees que este sentimiento puede ayudarte a manejarte mejor en situaciones de malestar.

---



---



---



---



---