



## 2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo a usar sentimientos positivos para impulsar pensamientos y acciones cuando se enfrenta con emociones difíciles o situaciones complicadas. Use este momento para hablar con su hijo acerca de situaciones complicadas que su familia podría enfrentar en la próxima semana y trabajen juntos para dibujar o escribir un plan de acción para describir formas positivas en las que pueden abordar estas situaciones.

# ¡Un plan positivo!

## PRACTIQUEMOS PENSAR EN POSITIVO

RECUERDA: PENSAR EN POSITIVO PUEDE CAMBIAR EL DESENLACE DE TU SITUACIÓN SI TE ACUERDAS DE SEGUIR ESTOS PASOS:

- Nombra la emoción que sientes.
- Actúa en base a tu pensamiento positivo.
- Crea un pensamiento positivo acerca de la situación.
- Nombra tu nueva emoción.

### ¡HAGÁMOSLO!

Trabajemos juntos para pensar en algunas experiencias complicadas que podrían afectar a nuestra familia en la próxima semana. Luego podemos planificar nuestros pensamientos y acciones para asegurarnos de recordar responder en forma positiva a estas situaciones complicadas.

Piensa en experiencias complicadas que tu familia podría enfrentar esta semana. Luego piensa en cómo usar pensar en positivo para ayudarte a manejar estas situaciones. Usa esta área para dibujar para escribir o dibujar el plan que tú y tu familiar conversaron.