



## 2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo formas positivas para manejar situaciones y emociones de malestar. Use este tiempo con su hijo para hablar acerca de formas en que pueden ayudarse mutuamente cuando deben lidiar con emociones y situaciones que les generan malestar.

# Tuve un mal día.

## CÓMO MANEJO MIS SENTIMIENTOS

RECUERDA QUÉ HACER CUANDO TE ENCUENTRES EN UNA SITUACIÓN DE MALESTAR:

- Quédate tranquilo.
- Explica cómo te estás sintiendo.
- Di qué necesitas.

## ¡HAGÁMOSLO!

Trabajemos juntos para escribir algunas formas en que nos podemos expresar si nos estamos sintiendo mal. Luego decidiremos formas en las que nos podemos ayudar unos a otros a manejar nuestras emociones complicadas.

*Escribe las cosas que tú y tu familia pueden hacer para ayudarse unos a otros con las emociones de malestar.*

¿Cuáles son algunas cosas que podemos decirnos unos a otros o hacer cuando tenemos sentimientos de malestar?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---