



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 formas en que su familia respondió de manera positiva en situaciones negativas de la última semana. Luego conversen sobre situaciones negativas que su familia podría enfrentar en la próxima semana y preparen un plan de acción para describir maneras positivas en las que pueden abordar estas situaciones.

Planes positivos

PRACTIQUEMOS PENSAR EN POSITIVO

RECUERDA: PENSAR EN POSITIVO PUEDE CAMBIAR EL DESENLACE DE TU SITUACIÓN SI SIGUES ESTOS PASOS:

- Identifica y acepta la emoción que estás sintiendo.
- Piensa un pensamiento positivo acerca de la situación.
- Actúa en base a tu pensamiento positivo.
- Identifica y acepta tu nueva emoción.

¡HAGÁMOSLO!

Trabajemos juntos para reflexionar sobre algunas formas en las que usamos pensar en positivo en la última semana. Luego pensemos en algunas experiencias complicadas que podrían afectar a nuestra familia en la próxima semana. Por último, vamos a planificar nuestros pensamientos y acciones para asegurarnos de recordar responder en forma positiva a estas situaciones complicadas.

Piensa en formas en que tu familia usó pensar en positivo. Luego piensa acerca de experiencias complicadas que tu familia podría enfrentar esta semana. ¿Cómo puedes usar pensar en positivo para ayudarte a manejar estas situaciones? Luego completa la siguiente frase:

.....

Algunas formas para poder seguir positivo esta semana son:
