



## 2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo a manejar el estrés y a usar el autocontrol cuando enfrenta conductas y situaciones de malestar. Él o ella le enseñará los pasos para nombrar, tranquilizarse y reflexionar sobre las emociones difíciles y explicará qué implica cada paso. Haga que él o ella le dé un ejemplo de una conducta fastidiosa y demuestre cada paso antes de invitarlo a usted a practicar. Hablen acerca de las diferencias observadas entre la interpretación de su hijo y su interpretación cuando completan los pasos. Luego conversen sobre ocasiones cuando los familiares podrían usar estos pasos para responder ante emociones o situaciones difíciles.

# ¡Avanza!

## EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

Recuerda los pasos para ayudar a tranquilizarnos y reflexionar sobre las emociones difíciles.

Siente la sensación en tu cuerpo, y acepta que ese sentimiento es natural para la situación. Busca la palabra que nombre tu emoción de la forma más precisa posible. Aquieta tus emociones

- respirando profundo 10 veces, inhalando y exhalando lentamente.
- dando una caminata para alejarte de la situación.
- escribiendo lo que sientes.
- hablando acerca de tus sentimientos con un amigo de confianza.

Reflexiona sobre lo que pasó y cómo puedes prepararte o evitar una situación similar en el futuro.

### ¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tus familiares los pasos para nombrar, tranquilizarse y reflexionar sobre las emociones. A continuación muéstrales los pasos, uno por uno. Luego pídeles a tus familiares que te muestren cómo los usarían.

Después de practicar los pasos para Nombrar, Tranquilizarse y Reflexionar sobre la Emoción y de conversarlos con tus familiares, responde estas preguntas:

¿Cuáles son algunas conductas o situaciones fastidiosas que tus familiares o tú enfrentan en la casa?

¿Qué hicieron tus familiares de otra forma cuando practicaban los pasos? ¿Qué aprendiste de verlos practicar los pasos?