



2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo acerca de cómo los pensamientos positivos y las acciones positivas pueden afectar las emociones. Pídale a su hijo que le cuente acerca del Proceso Pensamientos-Acción-Emoción. Comparta una anécdota con su hijo acerca de alguna experiencia que tuvo que al final causó una emoción positiva.

Compartir en positivo

PROCESO PENSAMIENTOS-ACCIÓN-EMOCIÓN

RECUERDA

- Pensamiento Actual*—Identifica el pensamiento actual que es resultado de la situación.
- Pensamiento Positivo*—Piensa en desenlaces positivos para la situación.
- Acción Positiva*—Actúa según los pensamientos positivos.
- Nueva Emoción*—Reconoce cómo pueden haber cambiado tus emociones.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción con un familiar. Luego pídele a tu familiar que comparta una anécdota acerca de alguna experiencia que tuvo que al final causó una emoción positiva.

Después de que tu familiar comparte su anécdota, usa el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción para analizar cómo la emoción actual cambió por una emoción nueva y positiva.

Emoción Actual: _____

Pensamiento Positivo: _____

Acción Positiva: _____

Nueva Emoción: _____