



2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo acerca de tranquilizarse y reflexionar sobre las emociones. Pídale a su hijo que comparta los pasos de Nombrar, Tranquilizarse y Reflexionar sobre las Emociones. En familia, conversen sobre las diferentes emociones y técnicas para tranquilizarse que sirven para abordar las emociones difíciles.

Tranquiliémonos

NOMBRAR, TRANQUILIZARSE Y REFLEXIONAR SOBRE LAS EMOCIONES

RECUERDA

- sentir la sensación en tu cuerpo, y aceptar que ese sentimiento es natural para la situación.
- buscar la palabra que nombre tu emoción de la forma más precisa posible.
- aquietar tus emociones tomando 10 respiraciones profundas (inhaland y exhalando), yendo a dar un paseo para alejarte de la situación, escribiendo tus sentimientos o hablando de tus sentimientos con un amigo de confianza.
- reflexionar sobre lo que pasó y cómo puedes prepararte o evitar una situación similar en el futuro.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tu familia los pasos de Nombrar, Tranquilizarse y Reflexionar sobre las Emociones. Armen un plan para reconocer los niveles emocionales altos y para apoyarse unos a otros con estas estrategias.

Responde las siguientes preguntas para ayudarte a ti y a tus familiares a armar un plan para identificar niveles emocionales altos:

¿Qué pistas te indican que debes tranquilizarte?

¿Cómo pueden ayudarte tus familiares cuando estás en un nivel emocional alto? Identifica una estrategia específica para tranquilizarte.

¿Cómo puedes usar los pasos de Nombrar, Tranquilizarse y Reflexionar sobre las Emociones para ayudarte con las emociones fuertes?

Piensa en una familiar específico. ¿Qué puedes hacer para ayudar a este familiar cuando él o ella está en su nivel emocional más alto? ¿Cómo podrían servir los pasos de Nombrar, Tranquilizarse y Reflexionar sobre las Emociones?