



2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo acerca de los efectos de pensamientos positivos y acciones positivas sobre sus emociones. Pídale a su hijo que comparta con usted el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción. Luego conversen sobre situaciones en el hogar cuando su familia podría usar el proceso para cambiar las emociones negativas por emociones positivas usando pensamientos positivos y acciones positivas.

Lo mejor de nuestra familia

PROCESO PENSAMIENTOS-ACCIÓN-EMOCIÓN

RECUERDA

- identificar tu sentimiento actual.
- pensar en positivo acerca del desenlace.
- actuar en base a tus pensamientos positivos.
- reconocer cómo pueden haber cambiado tus sentimientos.

¡HAGÁMOSLO!

Cuéntale a un familiar acerca del Proceso Pensamientos-Acción-Emoción. Luego piensen situaciones en las que podrían usar el proceso en la casa.

Piensa situaciones en las que podrías usar el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción en la casa. Luego usa el proceso para mostrar cómo lograrías el cambio positivo.

¿Cuáles son algunas situaciones en las que tu familia podría usar el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción?

¿Cómo usar el Proceso Pensamientos-Acción-Emoción cambiaría en forma positiva estas situaciones?