



2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo acerca de usar el diálogo interno positivo para ayudarse a sí mismo a abordar situaciones difíciles. Se le pidió a su hijo que comparta un poco de positividad con usted y que hable acerca de cómo incluir el diálogo interno positivo en su vida familiar.

¡Porque lo digo yo!

¡HAGÁMOSLO!

Tu maestra te dio una misión súper secreta en clase para contagiar positividad en tu hogar. Completa la actividad y luego habla con tu familia acerca de cómo incluir el diálogo interno positivo en la casa.

EL DIÁLOGO INTERNO POSITIVO Y NEGATIVO

Recuerda que hay dos tipos diferentes de diálogo interno. Asegúrate de usar estos pasos para evitar el diálogo interno negativo y para usar diálogo interno positivo. El diálogo interno positivo te ayuda a avanzar.

El diálogo interno negativo

- te insulta a ti, a tus sentimientos o a tus logros.
- acusa.
- frena tu accionar.

El diálogo interno positivo

- te valida a ti, a tus sentimientos y a tus logros.
- echa una mano solidaria.
- inspira tu accionar.

Lee cada pregunta atentamente. Asegúrate de completar la actividad antes de responder las preguntas.

¿Cuánto tardó un familiar en descubrir lo que habías hecho? ¿Cuán rápido esperabas que tus familiares lo descubrieran?

¿Cuáles fueron las reacciones de tus familiares?

¿Cómo puedes incorporar los mensajes positivos y el diálogo interno positivo en tu rutina diaria con tu familia?