



2.6 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a identificar y nombrar emociones. Para ayudarlo a aprender a identificar y nombrar emociones, conversen sobre situaciones típicas que se producen en el hogar y las emociones que acompañan esas situaciones. Conversen juntos sobre las situaciones, la variedad de respuestas emocionales posibles, y los beneficios de ser capaces de identificar y nombrar sentimientos.

¡Exprésalo!

NOMBRAR EMOCIONES

RECUERDA

- ansioso- nervioso, preocupado y/o inquieto
- arrepentido - disculpándose por algo
- vergonzoso- tímido o cohibido
- aburrido- desinteresado o cansado de una idea o actividad
- precavido - prudente o reflexivo
- decidido-resuelto y controlado
- eufórico-feliz de la vida, contentísimo
- exhausto-agotado
- asustado - con miedo o alarmado
- afligido, de duelo - triste por algo que murió o se fue
- alegre-contento, satisfecho
- dolido- molesto u ofendido por algo
- interesado - curioso o atraído por algo
- fastidioso - enojado o exasperado
- celoso - sentirse mal porque alguien tiene algo que tú quieres
- incómodo- entristecido o dolido
- en shock- sorprendido

¡HAGÁMOSLO!

Practica identificar y nombrar emociones con un familiar. Habla sobre las palabras descriptivas que describen con mayor precisión las emociones en una variedad de situaciones.

Después de practicar y conversar sobre las respuestas emocionales con tu familiar, responde las siguientes preguntas:

¿Qué situaciones identificaste que pueden desencadenar emociones en ti?

¿Cuáles emociones pudiste identificar y nombrar? ¿Cuáles diferentes eran posibles para la misma situación?

¿Cuál será el beneficio para ti y para tu familia a medida que aprendas a identificar y nombrar emociones con mayor detalle y precisión?