



## 2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo las emociones y los pensamientos afectan las acciones. Ayude a su adolescente a practicar usar el diálogo interno positivo, los pensamientos positivos y las acciones positivas en las experiencias de él o ella en el hogar.

# Mi cuento de mi cubeta

## EMOCIÓN-PENSAMIENTO-ACCIÓN

### RECUERDA

- usar emociones para expresar qué sientes acerca de la situación.
- usar pensamientos para expresar algunos pensamientos positivos que puedes tener acerca de la situación.
- usar acciones para expresar qué acción positiva puedes realizar.
- usar la nueva emoción para expresar qué sientes acerca de la situación ahora.

## ¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tu familia lo que aprendiste acerca de emoción-pensamiento-acción y el diálogo interno. Practica usar diálogo interno positivo, pensamientos positivos y acciones positivas con tu familia y en las experiencias que tienes en el hogar.

Después de compartir lo que aprendiste acerca de emoción-pensamiento-acción, responde las siguientes preguntas.

¿En qué formas compartir con tu familia cómo las emociones y los pensamientos afectan las acciones influyó en tu opinión acerca del manejo de situaciones difíciles?

¿Qué aprendiste gracias a conversar sobre este tema con tu familia?

¿Por qué crees que es importante que las familias escojan usar diálogo interno positivo, pensamientos positivos y acciones positivas en cada situación?

¿Qué resultados piensas que obtendrás cuando escojas usar diálogo interno positivo, pensamientos positivos y acciones positivas durante situaciones familiares difíciles? ¿En qué formas piensas que tu actitud positiva servirá?