



2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo acerca de la conexión entre emociones, pensamientos y acciones. Su familia es un sistema de apoyo increíble para practicar las habilidades que él o ella está aprendiendo en la escuela. Para ayudar a su adolescente a desarrollar más las habilidades de autogestión de él o ella y conectar las ideas clave con la vida fuera del aula, converse de este tema con él o ella y apóyelo mientras él o ella practica el uso del abordaje Del pozo a la cima.

Del pozo a la cima

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 paso positivo puedes seguir.
- 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 en el abordaje Del pozo a la cima. Practica usar el abordaje Del pozo a la cima en situaciones que vives en la casa.

Después de compartir y conversar con tu familia, responde las siguientes preguntas:

¿En qué formas compartir con tu familia el abordaje Del pozo a la cima influyó en tu opinión acerca del manejo de situaciones?

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

¿Por qué crees que es importante que las familias identifiquen la conexión entre emociones, pensamientos y acciones?

¿En qué formas piensas que identificar tus emociones y pensamientos te ayudará a realizar acciones positivas en la casa? ¿En qué formas los pensamientos positivos y las acciones positivas ayudarán a influir más en emociones positivas?