



## 2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a desarrollar técnicas de manejo del estrés para lidiar con el enojo en formas constructivas. Para ayudar a su adolescente a practicar estas técnicas en el hogar, conversen sobre situaciones que podrían requerir de una reducción del enojo.

# Las teclas de mi enojo

## SEIS PASOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

### RECUERDA

- relajarte para pensar con claridad.
- cuidarte mucho.
- identificar la o las causas del estrés y escribirlas.
- ensayar mentalmente las acciones positivas.
- automotivarte.
- hablar con un amigo o adulto afectuoso.

### ¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tu familia lo que aprendiste acerca de manejar tu enojo. Luego conversen formas en que manejar el enojo de manera constructiva los ayudará a mejorar las relaciones familiares.

Después de compartir, demostrar y conversar con tu familia sobre los Seis pasos para manejar el estrés, responde las siguientes preguntas:

¿Por qué piensas que es importante usar con tu familia los Seis pasos para manejar el estrés?

¿Qué aprendiste gracias a compartir, demostrar y conversar sobre las técnicas de manejo del estrés que ayudará a manejar el enojo con tu familia?

¿En qué formas piensas que esta experiencia te ayudará a manejar tu enojo en maneras constructivas cuando te enojas con tus familiares?  
¿En qué formas piensas que los beneficiará a ellos?