



2.8 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo acerca de la conexión entre emociones, pensamientos y acciones y cómo tranquilizarse cuando él o ella está enojado y escoger opciones positivas. 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.

¡Relájate!

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 la conexión 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 del enojo en maneras positivas?

¿Por qué piensas que es importante que las familias identifiquen la conexión entre las emociones, los pensamientos y las acciones para hallar maneras saludables para tranquilizarse y escoger opciones positivas y realizar acciones positivas?

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

¿En qué formas piensas que usar Del Pozo a la cima te ayudará a tranquilizarte, escoger opciones positivas y realizar acciones positivas?
¿En qué formas piensas que esto te ayudará a ser un mejor integrante de la familia?