



CONOCIMIENTO Y REGULACIÓN DE EMOCIONES



ORIENTACIONES A PADRES DE FAMILIA

1 PIENSA ANTES DE ACTUAR

Analiza de que forma tus pensamientos "contribuyen" o participan en tu manera de reaccionar, y aprende a pensar de forma más racional, menos extrema o pesimista.



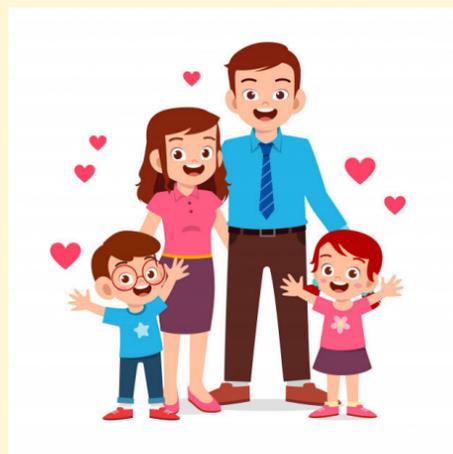
2 LOS PADRES TAMBIÉN DEBEN APRENDER



Los padres son para los niños sus modelos y guías, por ello es fundamental que cuando hablamos de educar en emociones los padres sean los primeros en saber identificar las suyas propias, las expresen y aprendan a regularlas.

3 ERES SU EJEMPLO ¡RECUERDALO!

Ser como adulto un modelo positivo y cercano. Si se acepta usted tal como es y no es tan exigente consigo mismo o poco realista sobre sus capacidades y limitaciones, su hijo puede terminar siendo su reflejo. Cuidar la propia valoración de sí mismo es el mejor modelo que tendrá su hijo para seguir.



4 CONÓCE MÁS A TU HIJO



Tener una buena educación emocional, identificar la propias emociones facilitará a su hijo que este sepa que le pasa. Es importante conocer a sus hijos y saber que rabietas manifestara cuando se les prohíbe, no se les dejan hacer algo o les digan que no.

5 ¡DEJA QUE COMETA ERRORES!

No deben evitar que sus hijos pasen por dificultades y fracasos, ya que esto los beneficia para desarrollar habilidades de regulación, capacidad de toma de decisiones y capacidad de resolver problemas en diversas situaciones.



Elaborado por:
Adriana Encarnación M. - Jazmín Luna V.
Lizeth A. Salazar T. - Sarahi Y. Sánchez F.
Michell G. Sánchez H.