

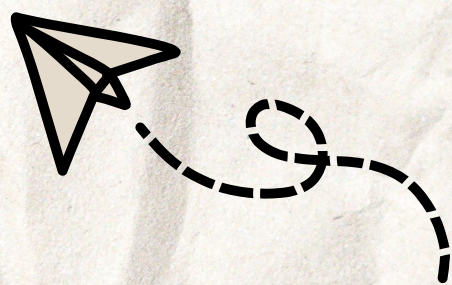
3 TIPS

para gestionar emociones con nuestros hijos

1 Valida sus emociones

Todo lo que tu hijo siente es importante para él, aunque tú no lo veas así. Permítele sentir esa emoción y reconocerla.

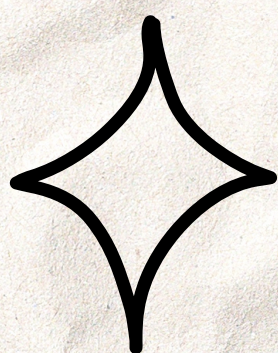
Ejemplo:
Entiendo que estés enojado...



2 Enséñale a expresarla

Acompaña este momento con preguntas abiertas que le permitan pensar y poner en palabras sus emociones.

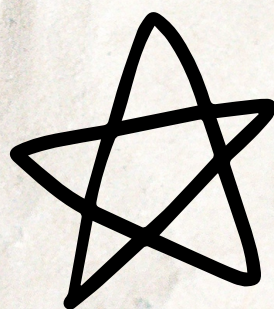
Ejemplo:
¿Quieres hablar sobre lo que ha pasado?



3 Plantea alternativas

Según sea la emoción que atraviere, muéstrales cómo puede expresarlas saludablemente, sin lastimarse y sin dañar a otros; pero principalmente sin negar su emoción.

Ejemplo:
Toma este papel y estos lápices, y dibuja cómo te sientes



#Conecta con él mientras dura este proceso

Dependiendo de la edad de tu hijo, existen diferentes técnicas para cada uno de estos momentos, investiga y aprende sobre ellas. Y lo más importante practícalas cada vez que tu hijo necesite aprender a gestionar sus emociones.

