



Aprendiendo de emociones con mi hija (o)

Alfabetización Emocional



Actividad en casa

A partir de esta sesión realizaremos un “Diario Personal de Emociones”

- Recoge en tu diario los momentos en que tus emociones se activan de manera incontrolada.
- Observa con tus hijos (as) las pautas de interacción que promueven estas reacciones emocionales”.
- Por el momento sencillamente cobra consciencia de ellas, obsérvalas sin tratar de cambiarlas.(a partir de hoy hasta el 13 de febrero)



Actividad en casa

- A partir del 14 de febrero: Expande tus observaciones para incluir reflexiones sobre el posible origen de tus reacciones con tu hijo (a).
- Presta atención a las reacciones automáticas, esta es una tarea fundamental en la profundización de nuestro autoconocimiento y en la capacidad de comunicarnos con nuestras (os) hijas (os).
- Piensa en alguna cuestión de tu vida que merme tu capacidad para comunicarte de manera flexible con tus hija (o). Presta atención al pasado. En tu figura ubica la emoción o sentimiento que experimentas.



Actividad en casa

- Construye la silueta de tu hija (o)
- Comienza a trabajar con tu hija (o) en su figura, promoviendo que ubique las emociones que experimenta en diversas situaciones, dentro de su cuerpo.
- Si hay algo de lo le cuesta o no quiere hablar que haga un dibujo y lo coloque fuera de su figura, en el entendido que hablarán de ello cuando el niño (o) lo requiera.
- Algunas de las “Actividades para educar emocionalmente a nuestros hijos (o)”, nos pueden servir para entrenar esta consciencia emocional

Envía reporte de tus reflexiones y/o comentarios, así como el resultado del trabajo con tu hija (o) a través del correo

La próxima sesión, al trabajar con los niños (os) se partirá del entendido de que ya ha sido trabajada la silueta y las actividades que se realizarán con los niños (os) a partir de este hecho.

Objetivo

- Los y las participantes aprenderán a nombrar sus emociones y expresarlas con apoyo de su padres y madres.

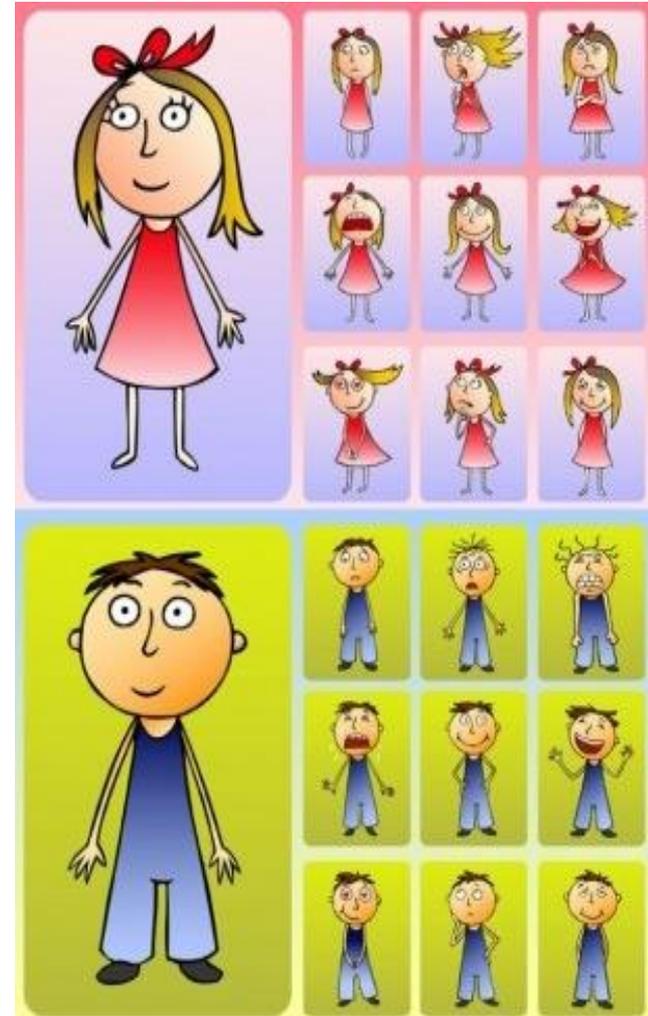
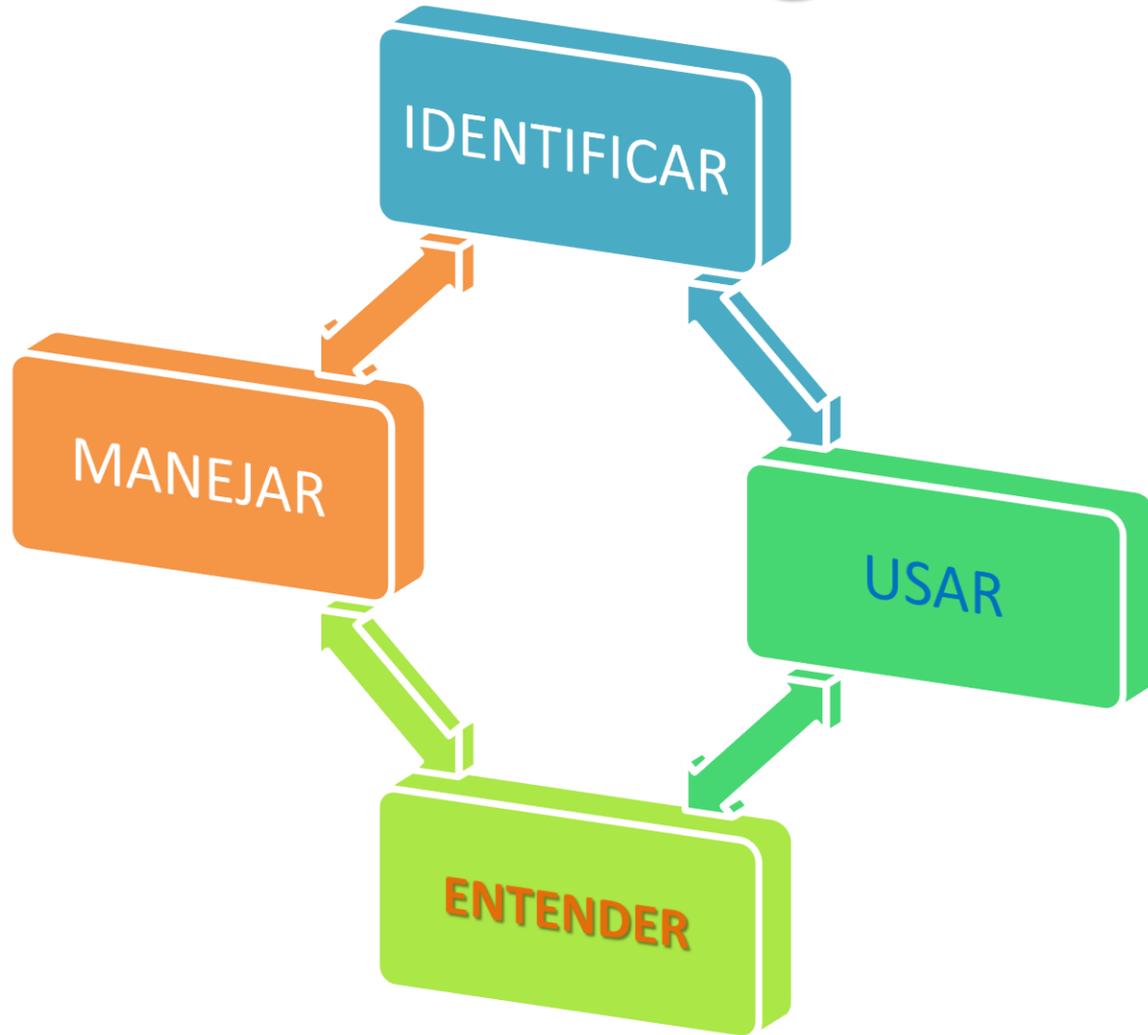


Importancia de educar las emociones

- Educar emocionalmente significa facilitar el desarrollo de las competencias emocionales
- Facilitar el desarrollo de herramientas que propicien el aprendizaje de lidiar con mis emociones



¿Qué es Inteligencia Emocional?





Actividad para casa

- **1.- Continuar con el diario de emociones tomando consciencia de identificar, y manejar las emociones que percibo en mí.**
- **¿Ya soy capaz de manejar mi enojo?**
- **¿Cómo lo hago?**
- **¿Qué herramientas de las aprendidas hoy utilizo en mi?**
- **¿Facilito que mi hijo (a) gestione sus emociones?
¿Cómo?**
- **¿Consideró que estoy logrando facilitar en mi hija (o) el crecimiento emocional, ¿Cómo?**



Actividad para casa

- **¿Permito que mi hija (o) haga contacto con lo que siente?**
- **¿Qué hago ante un conflicto que se presenta con mi hija(o) huyo o ataco?**
- **¿Qué actitud asumo cuando me doy cuenta que no manejo mi emoción?**
- **¿Qué he aprendido de mis emociones a lo largo de esta experiencia.**