

Educar emociones en familia



Psic. Irene Rodríguez Rivera

Objetivo

- Propiciar en los y las participantes un espacio de reflexión acerca de la necesidad de educarnos emocionalmente mediante el desarrollo de las competencias emocionales para fortalecer las relaciones afectivas y nutricias en familia.
- **Propósito:** Decremento conductas de riesgo en nuestra familia y entorno.
- 1.-¿ Cuáles consideran que han sido sus logros en cuanto al manejo de sus emociones?
- 2.-¿ Han logrado manejar sus reacciones automáticas?
- 3.- ¿Cómo le ha beneficiado el uso de la silueta de su hijo para que faciliten que él o ella gestione sus emociones.?
- 4.- ¿Cómo se observa a si misma(o) en cuestión de emociones en sus trato diario?
- 5.- Escribir una reflexión final acerca del taller.

PROGRAMA Nuestro viaje

1

Septiembre

Significado de educar
emocionalmente en familia

2

Noviembre

Alfabetización emocional

3

Febrero

¿Cómo fuimos educados
emocionalmente?

4

Abril

Disciplina afectiva y
efectiva

5

Mayo

Aprendo a comunicarme
afectivamente con mi hija (o)

6

Junio

¿Mi hijo es feliz?



¿ MI HIJA (O) ES
FELIZ?



Objetivo

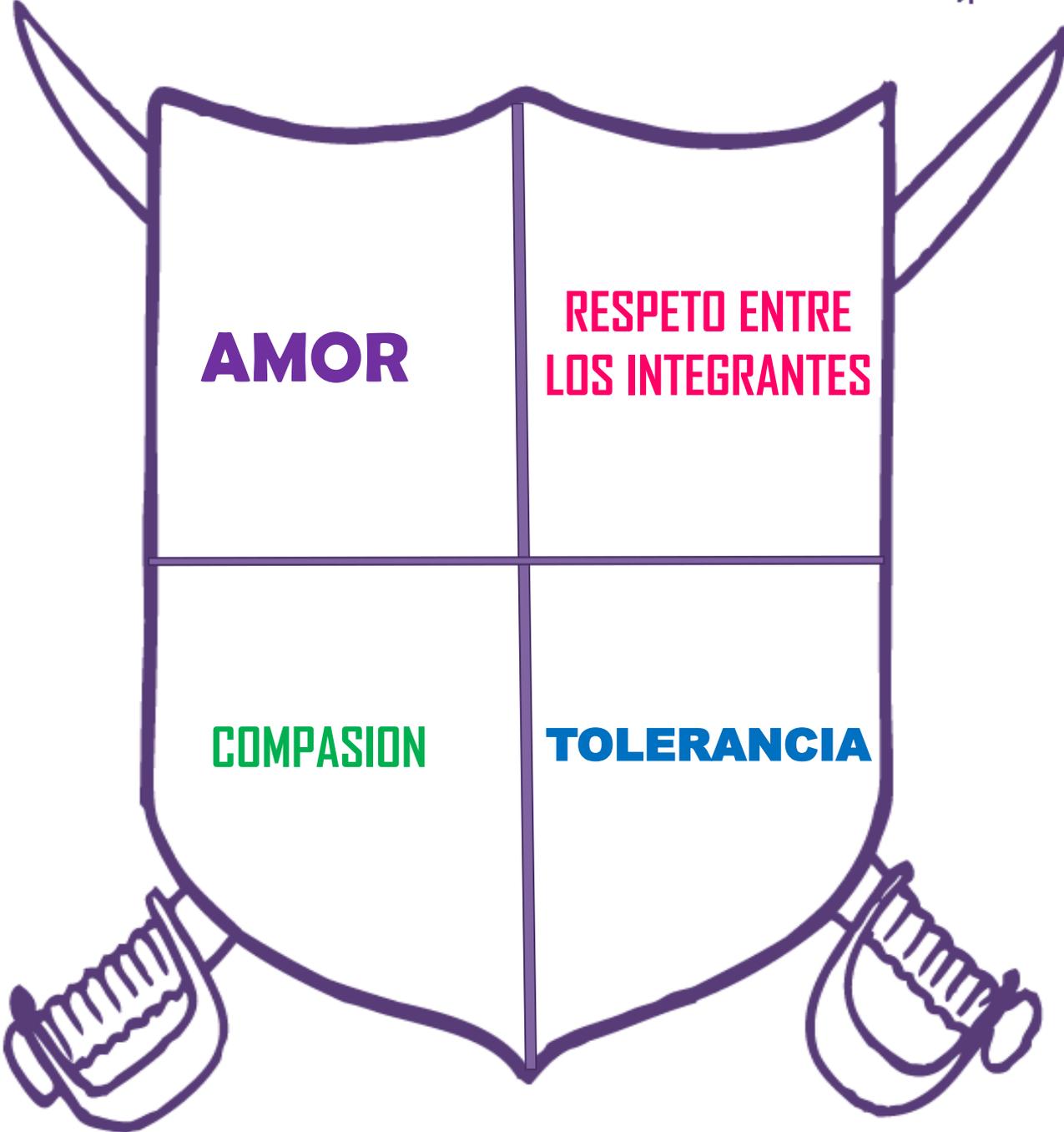
- Acompañar a nuestros hijos (as) a gestionar sus emociones, a partir del reconocimiento y apropiación de las nuestras.



¿Cómo es un padre o
una madre feliz?



5/19



AMOR

**RESPETO ENTRE
LOS INTEGRANTES**

COMPASION

TOLERANCIA

Actividad

Escribir una situación conflicto que hayamos tenido con nuestra hija (o) hijo (o), podemos haberla resuelto o no



Situación de CONFLICTO

MENSAJE
Mensaje de la que sucedió
Centrado en los hechos

Mensajes TU
Escucha
Atenta,
haciéndote
cargo de tus
emociones

**IDENTIFICAR las
SENTACIONES Y
EMOCIONES.**
¿Cómo se sienten?
¿Cómo se expresan?



Color	Emoción	Significado
Azul	Tristeza	¿Qué me pasa?
Rojo	Enojo	¿Qué me pasa?
Naranja	Alegría	¿Qué me pasa?
Verde	Asco	¿Qué me pasa?
Púrpura	Miedo	¿Qué me pasa?
Amarillo	Envidia	¿Qué me pasa?



**RECURSOS para
APROXIMAR
CONFLICTOS**

**¿DÓNDE
quieres
ESTAR?**

Amor
Enojo
Asco





FLOWERS
SOW

When an
ESCAL
Flowers spr



GRACIAS