An illustration in a childlike, crayon-like style. Two children are being held up by large, grey hands. The child on the left has blue hair, a red nose, and is wearing a green and blue striped shirt with a red backpack. The child on the right has black hair and is wearing a blue and orange striped shirt. The background is white with some dark green and grey shapes suggesting a landscape or sky.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Psic. Irene Rodríguez Rivera



OBJETIVO

Desarrollar herramientas que faciliten y fomenten equilibrio emocional en nosotros padre/madres como personas y por ende en nuestros hijos (as)

El vínculo amoroso con nuestros hijos

Presentes

Reconocimiento
de nuestra
historia vital



Herramientas emocionales

**Generosidad,
como valor
dentro del la
familia**



Herramientas emocionales



Empatía

Psic. Irene Rodríguez Rivera

Su punto fuerte

Herramientas emocionales

Hablar de
nuestras
debilidades



Herramientas emocionales

Resolución
de conflictos



- **Mediación:** Un tercero ayuda a las partes
- **Negociación :** Búsqueda de acuerdo que responda a los intereses de las partes, recogiendo puntos de vista
- **Conciliación :** Se recaba información, y un tercero emite la solución
 - **Voto democrático**

Decisiones sustentadas en el bien común.
Asumiendo responsabilidades y diferencia de
opiniones

No en el lema “Yo gano, Tú pierdes”

Herramientas emocionales

**Encuentre
solución a sus
problemas**

Autonomía de
acuerdo a su edad
y circunstancia



Herramientas emocionales

**Ser autosuficiente
emocionalmente**

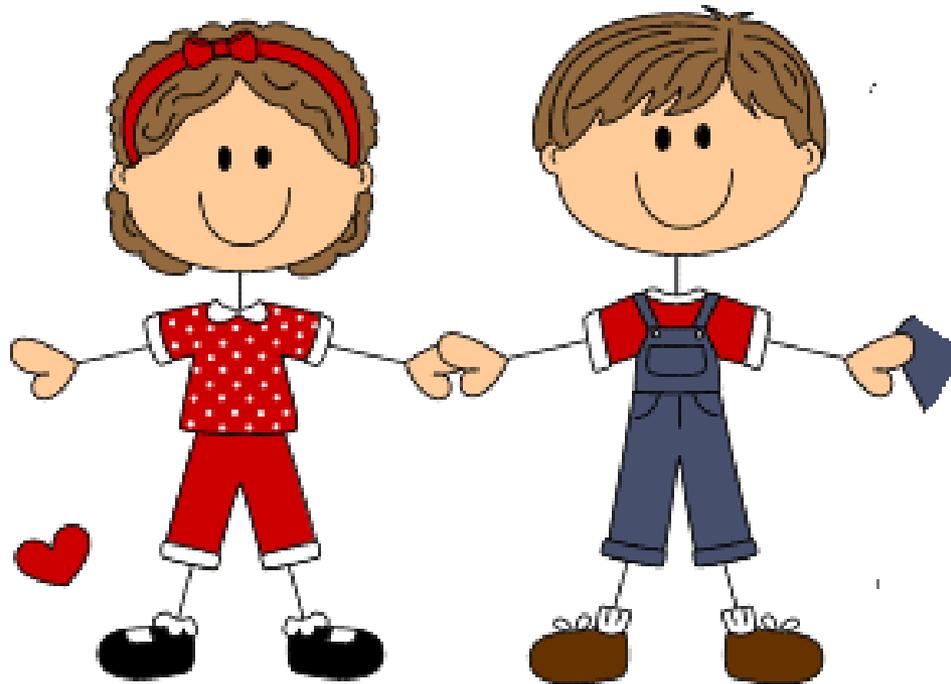


- ✓ Pensamientos positivos
- ✓ Autoestima
- ✓ Habilidades sociales:
 - ✓ Aceptación de críticas
 - ✓ Aceptación cumplidos
 - ✓ Mensajes Yo y Mensajes Tú



Herramientas Emocionales

**El esfuerzo NO es
ser el # 1, sino en
sentirte a gusto y
orgullosa de TI**



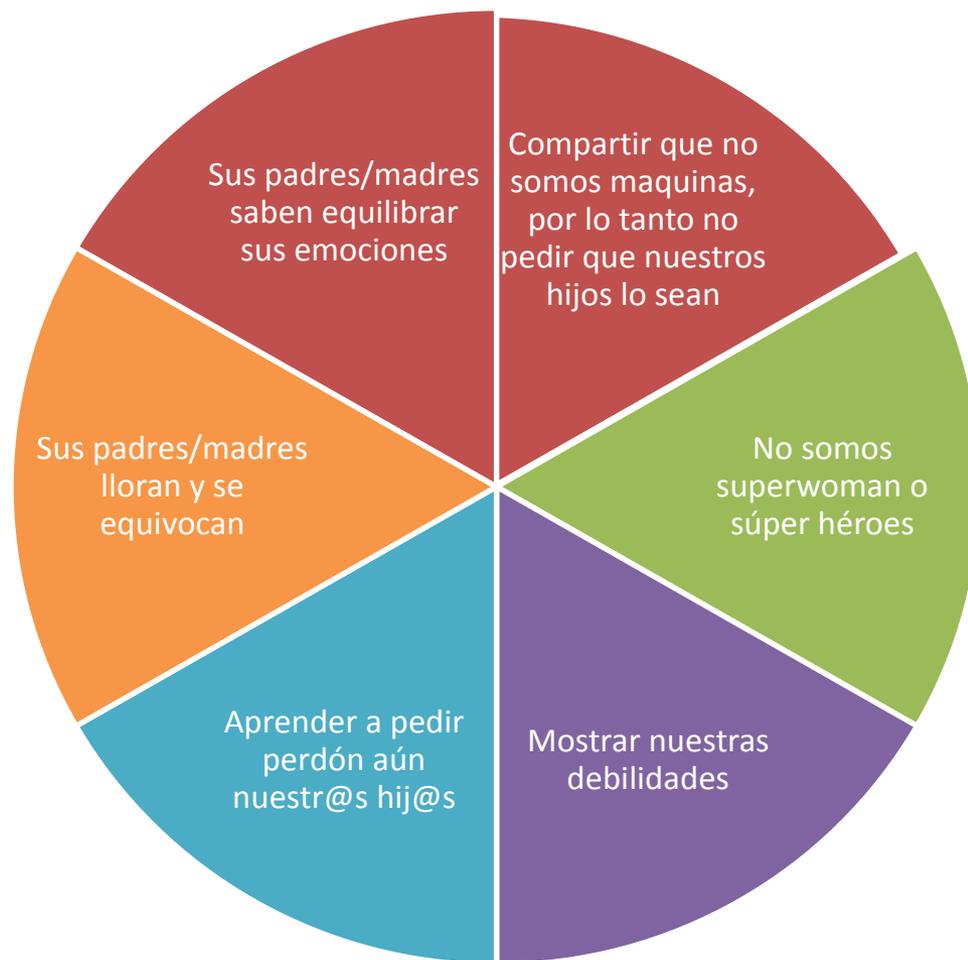
La sociedad te
recibe con los
abrazos abiertos
cuando eres
triunfador (a)



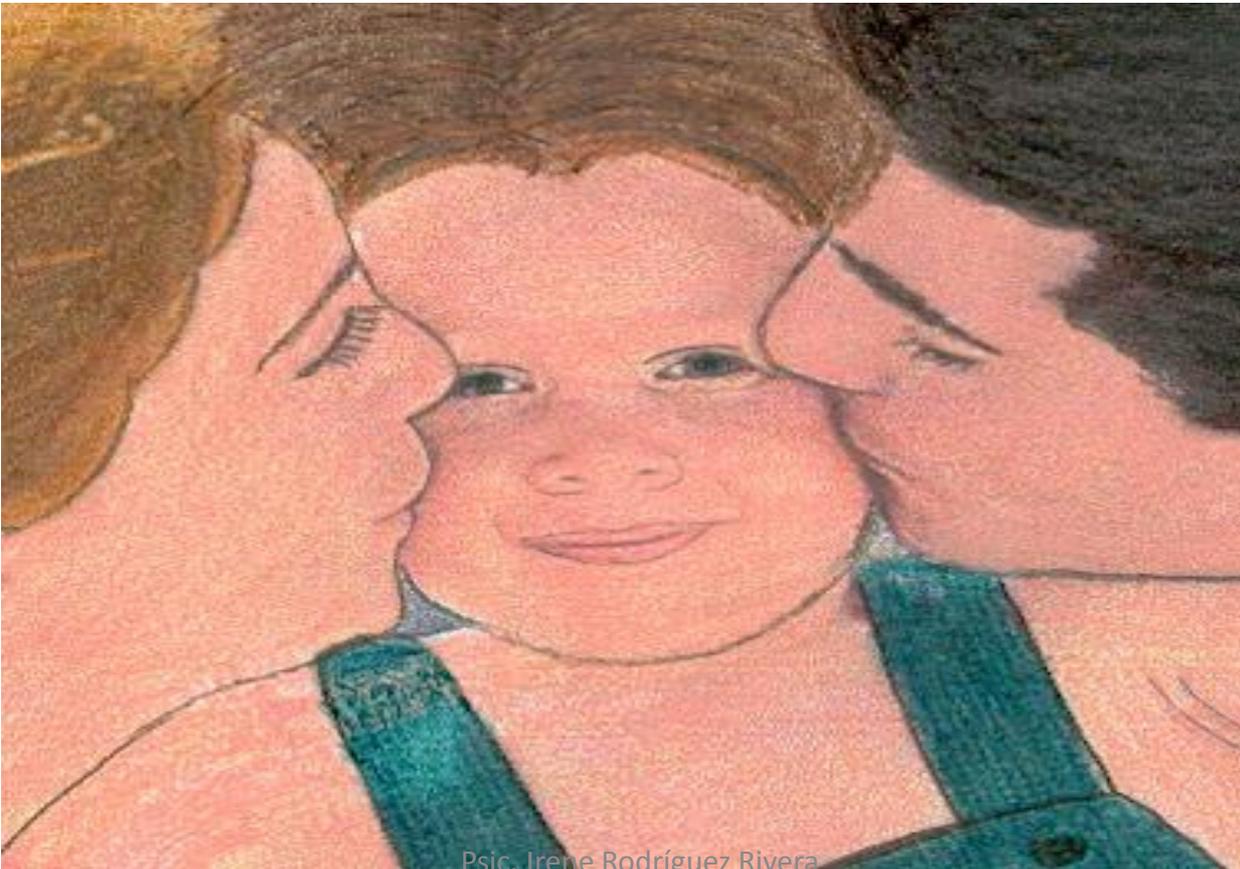
Nadie prepara para el
fracaso, la decepción o
el desengaño.

Hay que preparar a
nuestros hijos (a)
para las dificultades,
fortalecer su
autoestima, su
capacidad resolutive,
su espíritu de lucha

¿Cómo?



Los hijos (as) necesitan un padre/madre
que este a su lado, que juegue, que le
explique las cosas, que le cuente historias,
que hable su mismo lenguaje



No quiere que lo colmen de regalos materiales, es mucho más sencillo.... Solo quiere tiempo con nosotros su padres/madres.



➤ Enseña a tu hijo (a) a disfrutar de los placeres sencillos

➤ Elogia su conducta con besos y abrazos

➤ No le premies con juguetes



➤ Respeta tú las reglas, para que él o ella aprenda a respetarlas

Recuerda que educar no es repetir las mismas palabras; educar es enseñarles a soñar, a probar, a crear a luchar y a creer en ellos (as) mismos (as).

➤ Si se han equivocado dense la oportunidad de rectificar



TIPS PARA EQUILIBRAR EMOCIONALMENTE CON NUESTROS HIJAS (OS)

Tips.

- **Juego:** “Qué bien me siento hoy porque..”
- **Cuéntale historias** , reales de tu trabajo, de tu día. Estimula su imaginación, su creatividad, su empatía... Emociónate con ellas (os).
- **Comparte videos** que veas que te hayan gustado. Explícaselos y responde a todas sus preguntas. ¡Te sorprenderá lo que ocurre!

Tips.

- **Dile a tu hijo que van a jugar a ser astronautas** que visitan otros planetas. Ofrécele una pieza de fruta y pídele que te la describa con los 5 sentidos pues jamás has visto cosa igual: cómo es ese alimento, que forma tiene, cual es su color, si pesa, si es blando o duro, si huele a algo, a qué sabe, si hace algún sonido en la boca, etc...

Tips

- **La noticia meteorológica.** Siéntate cómodamente con tus hijas (os), cierra los ojos y toma un tiempo para descubrir cómo se sienten en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro?. Dile que observe si brilla el sol y se siente relajado, o si hay nubes y está a punto de caer un chaparrón, o quizá si hay una tormenta. Pídele que observe de forma amable y curiosa el tiempo que hace por dentro e indícale que es simplemente lo que hay, puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien.. Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por si mismos y no hay que hacer nada para ello.

Tarea

- Hacer un reporte de la experiencia que tuviste con alguno de los tips que se te sugieren.
- Puedes experimentar con todos los tips, pero el reporte que vas a realizar es solo de uno.
- Anota en tu reporte:
 - Los hechos; cómo lo hicieron en dónde estaban
 - Las emociones y sentimientos que ocurrieron durante la experiencia
 - Utilidad que consideras que tuvo la experiencia
 - Ilustra con dibujos o fotografías la experiencia
 - La próxima sesión se compartirá
 - La presentación será en un pliego de cartulina por familia.
 - La tarea se entregará con el talón de confirmación de asistencia en la cartulina engrapada en el mismo con nombre y grupo del niño (a).