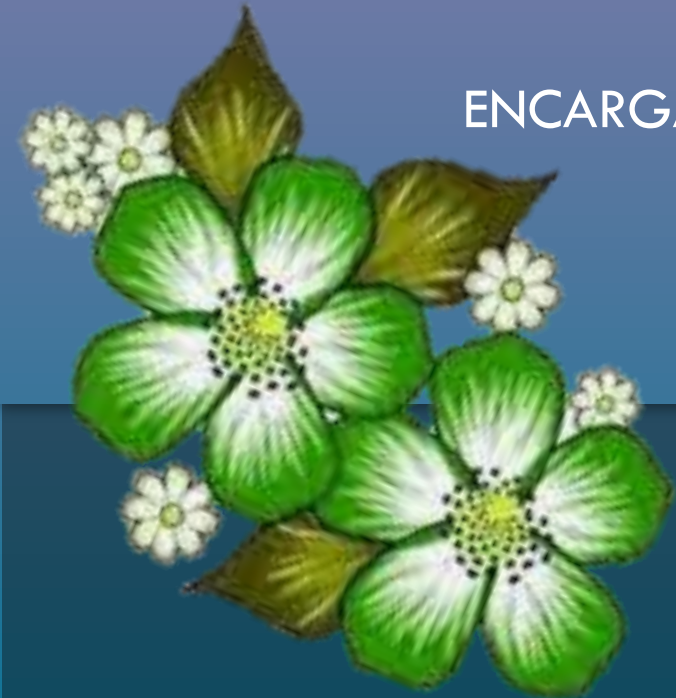


SIETE EJERCICIOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES DE TUS HIJAS.

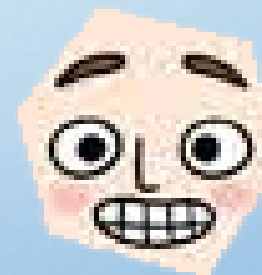
PSICÓLOGA DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR SANDRA NAVARRO FLORES



CATEGORIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

UN BUEN EJERCICIO SERÍA ESCRIBIR CINCO EMOCIONES BÁSICAS EN NOTAS ADHESIVAS O EN TARJETAS, ASÍ COMO PALABRAS QUE PUDIERAN IDENTIFICARSE CON SITUACIONES. POSTERIORMENTE HABLAR CON LAS NIÑAS SOBRE CADA EMOCIÓN Y DÓNDE PODRÍAN ENCAJAR CADA UNA DE ESAS PALABRAS EN LA CATEGORÍA DE SITUACIONES.



PREGUNTE Y REFLEXIONE CON SU HIJA.

- **TÓMESE UN TIEMPO PARA HABLAR CON SU HIJA Y RESPONDER ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**
- **¿CÓMO AFECTAN MIS ESTADOS DE ÁNIMO A MIS PENSAMIENTOS Y TOMA DE DECISIONES?**
- **¿CÓMO DESCRIBIRÍA MI ESTILO DE COMUNICACIÓN Y SU EFECTO EN LOS DEMÁS?**
- **¿QUÉ RASGOS EN LOS DEMÁS ME MOLESTAN Y POR QUÉ?**
- **¿ME RESULTA DIFÍCIL ADMITIR QUE ESTOY EQUIVOCADO?**
- **¿POR QUÉ O POR QUÉ NO?; ¿CUÁLES SON MIS PUNTOS FUERTES?**
- **¿CUÁLES SON MIS DEBILIDADES?**
- **DEBEMOS PENSAR PROFUNDAMENTE LAS RESPUESTAS, USÁNDOLAS PARA HACER COMPRENDER A NUESTRO HIJA SUS EMOCIONES.**

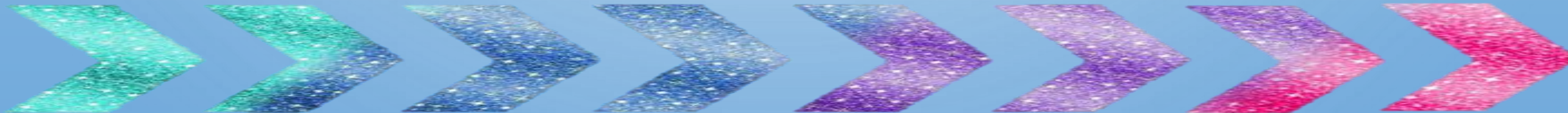


USE VOCABULARIO EMOCIONAL.



- CUANDO UN MÉDICO TRATA DE DIAGNOSTICAR UN PROBLEMA, ÉL O ELLA LE PEDIRÁ QUE DESCRIBA EL DOLOR QUE ESTÁ SINTIENDO. PODRÍAN PEDIRLE QUE USE PALABRAS COMO AGUDO, DOLORIDO, CALAMBRES, O SENSIBLE ENTRE OTROS. CUANTO MÁS ESPECÍFICO SEA, MÁS FÁCIL SERÁ PARA SU MÉDICO DIAGNOSTICAR EL PROBLEMA Y PRESCRIBIR EL TRATAMIENTO ADECUADO.

Con las emociones el funcionamiento es parecido: al usar palabras específicas para describir sus sentimientos, es más fácil llegar a su causa raíz, lo que le permite lidiar mejor con ellos. Entonces, la próxima vez que nuestro hijo experimente una fuerte reacción emocional, tómese un tiempo para procesar con él la situación. No solo lo que está sintiendo, sino también el motivo. Trate de dar palabras a sus sentimientos; luego, determine junto a él lo que quiere hacer sobre la situación.



PAUSA.

- **AYUDE A SU HIJA A TOMAR DESCANSOS. HÁGALO COMPRENDER QUE, SI SIENTE QUE ESTÁ EMPEZANDO A RESPONDER EMOCIONALMENTE A UNA SITUACIÓN, DEBE PRIMERO TOMAR UNA PAUSA. SI ES POSIBLE, ACONSÉJALO QUE VAYA A DAR UN PASEO. UNA VEZ QUE HAYA TENIDO LA OPORTUNIDAD DE CALMARSE, ANÍMALE A DECIDIR CÓMO QUERER AVANZAR.**

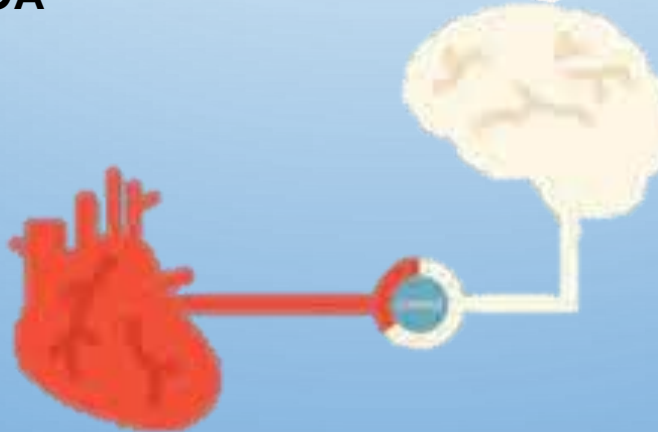


ENSÉÑALO A UTILIZAR EL TRUCO DE TRES SEGUNDOS.

SI TIENDES A CONTESTAR RÁPIDAMENTE, ACEPTAS LOS COMPROMISOS DEMASIADO DEPRISA Y PUEDES DECIR ALGO QUE LUEGO LAMENTARÁS. PARA PREVENIRLO, PODEMOS PRACTICAR CON NUESTRAS HIJAS ESTAS TRES PREGUNTAS RÁPIDAS ANTES DE CONTESTAR: ¿ES NECESARIO DECIR ESTO?; ¿ES NECESARIO QUE LO DIGA YO?; ¿NECESITO DECIR ESTO AHORA?



En cambio, si es la joven es más introvertido y a menudo siente que desearía haberse expresado en un momento o situación específica, ayúdalo a preguntarse: ¿me arrepentiré de no hablar más tarde? Las preguntas correctas pueden ayudar a cualquier persona a manejar sus reacciones emocionales y evitar arrepentimientos.

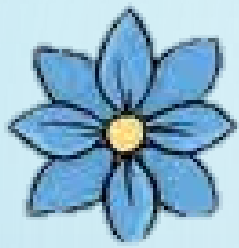




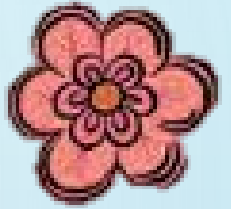
APRENDE A DECIR NO.

ES GENIAL SER AMABLE Y SERVICIAL CON LOS DEMÁS, PERO LAS JÓVENES TIENEN QUE APRENDER A PONER SUS LÍMITES. PARA ELLO, PODEMOS HABLAR CON NUESTRAS HIJAS Y PONER EJEMPLOS DE SITUACIONES EN LAS QUE, SI RESPONDEMOS SÍ A TODAS LAS SOLICITUDES, PODEMOS ELEGIR EL CAMINO DEL AGOTAMIENTO Y GASTAR NUESTRO TIEMPO Y ENERGÍA. DEBEMOS EXPLICAR QUE, CADA VEZ QUE DECIMOS QUE SÍ A ALGO QUE REALMENTE NO QUEREMOS, EN REALIDAD ESTÁS DICIENDO QUE NO A LAS COSAS QUE SÍ QUEREMOS.

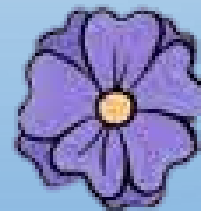




CONVERTIR LAS CRÍTICAS EN COMENTARIOS CONSTRUCTIVOS.



UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE PODEMOS REALIZAR CON NUESTRAS HIJAS ESTÁ RELACIONADA CON LAS CRÍTICAS Y EL PELIGRO DE TOMARLAS DE FORMA PERSONAL. EN SU LUGAR, DEBEMOS ENSEÑAR A LAS JÓVENES A RESPONDER DOS PREGUNTAS: DEJANDO DE LADO LOS SENTIMIENTOS PERSONALES, ¿QUÉ PUEDO APRENDER DE ESTA OPINIÓN ALTERNATIVA?; ¿CÓMO PUEDO USAR ESTOS COMENTARIOS PARA AYUDARME A MEJORAR? RECUERDA QUE LA MAYORÍA DE LAS CRÍTICAS ESTÁN ENRAIZADAS EN LA VERDAD E, INCLUSO CUANDO NO LO ES, OFRECEN LA OPORTUNIDAD DE VER LA REALIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS DEMÁS.





UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE SE LE PUEDE
ENSEÑAR A UNA HIJA ACERCA DE LAS EMOCIONES ES QUE
NO SON BUENAS O MALAS

