

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA EDUCAR EMOCIONALMENTE A HIJOS E HIJAS

Pregúntales cómo se sienten ante diferentes situaciones.



Promueve que pongan nombre a sus emociones agradables y desagradables.

Habla abiertamente sobre tus emociones.



Valora el esfuerzo que realizan para mejorar.

Anímalos a que resuelvan conflictos de modo razonado y positivo.



Infórmales y permite que vivencien que no siempre se tiene lo que se quiere y cuando se quiere.

Muéstrales seguridad y confianza para que ante los errores sigan intentando mejorar.



Reflexionad en familia sobre las consecuencias de las acciones.

Ayúdales a detectar pensamientos negativos.



Valora el que respeten a otras personas y las escuchen con atención.

Sé un ejemplo de buena gestión emocional. Eres su referente.



¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Tipo de aprendizaje que permite adquirir la capacidad de percibir y comprender las emociones, propias y ajenas y gestionar y expresar las propias.

 unaf.org

