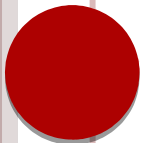


CONCIENCIA EMOCIONAL

Lourdes Rivero Díaz



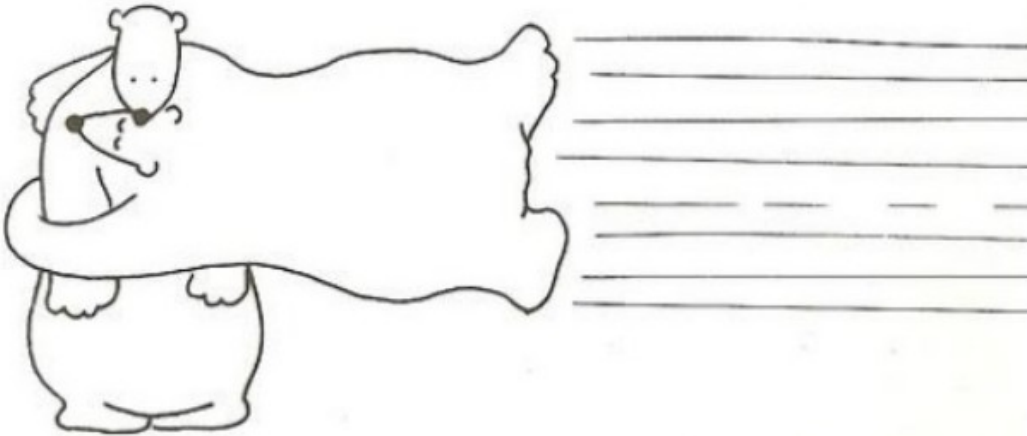
19 d'abril de 2018

EL ABRAZO DE COSTADO

El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón.



EL ABRAZO IMPETUOSO



El abrazo impetuoso tiene el récord de brevedad. Un abrazante corre y echa los brazos al cuerpo del otro, le da un rápido apretón antes de soltarlo y sale a toda velocidad. El así abrazado debe estar alerta para responder al apretón, a fin de recibir el máximo beneficio de este abrazo.



EL ABRAZO DE OSO



Es el típico de padres e hijos, donde el más grande envuelve con su cuerpo al más pequeño.



EL ABRAZO DE CORAZÓN

Largo, intenso, cálido, brota directamente del corazón. Surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Ofrece ternura y amor incondicional.



ABRAZO de a TRES o ABRAZO SÁNDWICH

Para padres con hijos o varios amigos.

Implica consuelo, felicidad. La persona abrazada se siente totalmente a salvo.



ABRAZO GRUPAL



El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas; luego aplican una fuerza estrechante.



¿Conozco mis sentimientos?

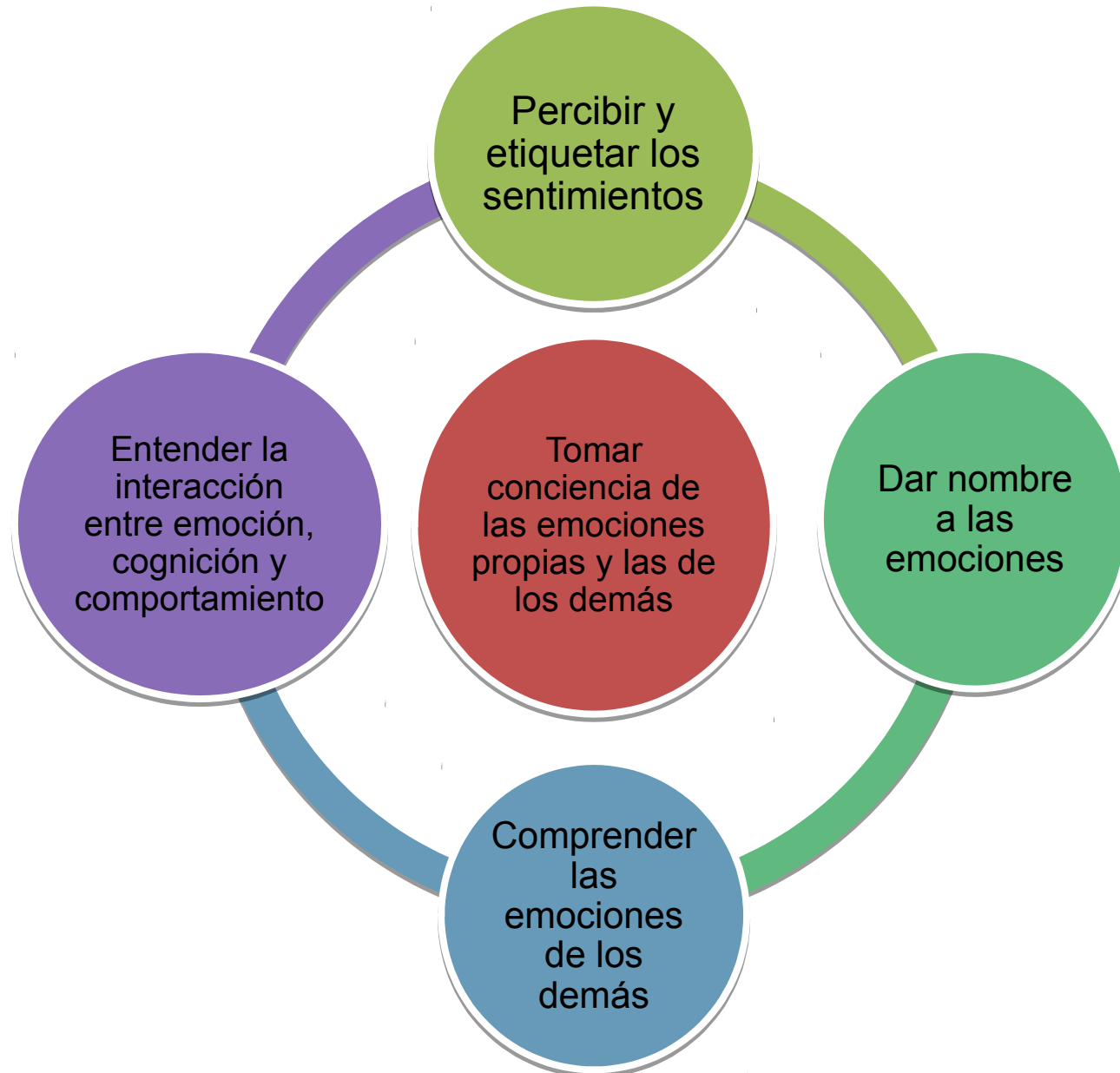
¿Conozco los sentimientos de mi familia?

¿Cómo hago frente a la ira y la ansiedad?

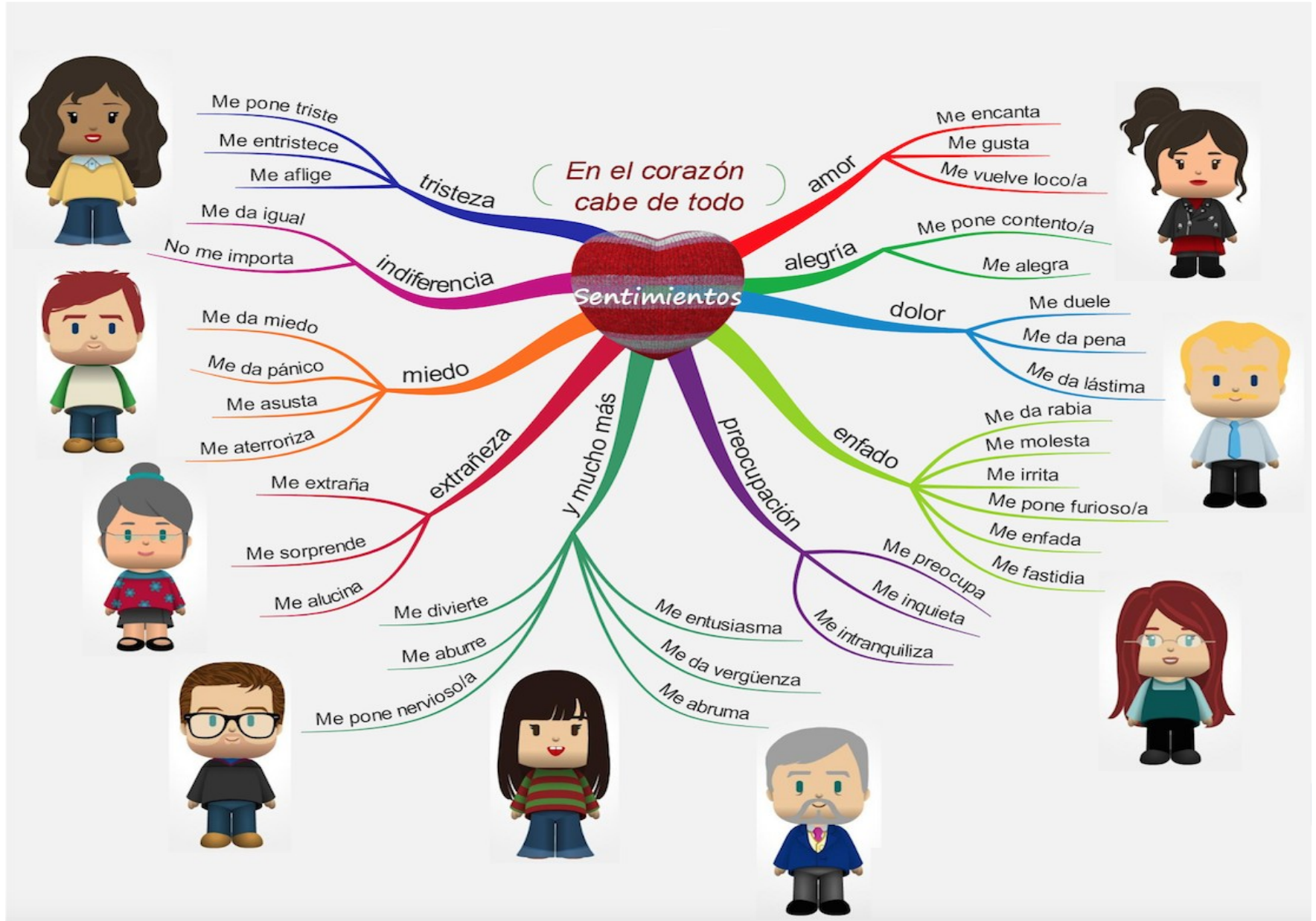
¿Con qué frecuencia hablo a gritos?



CONCIENCIA EMOCIONAL



¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?



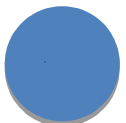
¿Mi hijo
expresa con
palabras sus
sentimientos?

¿Cómo
demuestra
empatía?



¿Cuándo fue la
última vez que
identificó los
sentimientos de
otro?

¿Muestra
interés por los
sentimientos
de otros?



LA CONCIENCIA EMOCIONAL EN NUESTROS HIJOS Y HIJAS

Le preguntas: **‘¿Cómo te sientes?’**

Responde: **‘Preocupado’**

Tú: **‘¿Qué es lo que te preocupa?’**

Tu hijo: **‘Cuando llegas tarde a buscarme al colegio’**

Tú: **‘¿Qué significa que llegue tarde?’**

Tu hijo: **‘Que tienes algo mejor que hacer’**



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDARLOS?

- 1) Hablar sobre los sentimientos para familiarizarnos con ellos.
- 2) Juego de las matrículas.
- 3) Relacionar sentimientos con situaciones o personas.



Niños de 2 a 5 años

Mamá	Enfado
Papá	Tristeza
Hermano	Miedo
Profesores	Felicidad
Amigos	Asco
Abuela	
Colegio	
Casa	

Niños de 6 y 7 años

Mamá	Enfado
Papá	Tristeza
Hermano	Miedo
Profesores	Felicidad
Tia Laura	Aburrimiento
Abuela	Tranquilidad
Colegio	
Casa	
Clase de karate	
Recreo	

Niños de 8 y 9 años

Mamá	Enfado
Papá	Tristeza
Hermano	Miedo
Profesores	Felicidad
Tia Laura	Aburrimiento
Abuela	Tranquilidad
Colegio	Alegría
Casa	Rechazo
Clase de karate	Nervios
Recreo	Calma

Niños de 10 o más años

Mamá	Enfado	Confusión
Papá	Tristeza	Asco
Hermano	Miedo	Temor
Profesores	Felicidad	Vergüenza
Tia Laura	Aburrimiento	Aceptación
Abuela	Tranquilidad	Estrés
Colegio	Alegría	
Casa	Rechazo	
Clase de karate	Nervios	
Recreo	Calma	

CUENTOS PARA DESARROLLAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

