



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Escucha activa

“Lo que + y lo que -”

Preguntas detonadoras...

- ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo reconozca sus emociones?
- ¿Qué puedo hacer para que mi hijo contacte con emociones positivas?

Nuestro objetivo:

Contribuir a que los integrantes de mi familia identifiquen y compartan las emociones que experimentaron a lo largo del día.

Condiciones y materiales deseables:

Elegir un momento en el que se encuentre toda la familia reunida. De ser posible hacer la actividad diario, por ejemplo a la hora de la cena. Si la dinámica familiar no se presta, hacerlo por lo menos una vez a la semana.

Paso a paso:

1. Explicar a todos los integrantes de la familia que a partir de hoy a la hora de la comida o cena (dependiendo de la dinámica familiar) platicarán de cómo les fue en el día, más allá del “me fue bien” o “me fue mal”.
2. En el momento de la reunión, todos sin excepción, hablarán de sus actividades y deberán compartir lo que menos les gustó y lo que más les gustó del día (sin importar qué tan ordinario o extraordinario haya sido su día), y asociar un sentimiento con cada respuesta.
3. La frase quedaría compuesta de la siguiente manera: “Lo que menos me gustó del día fue _____ y eso me hizo sentir _____”. “Lo que más me gustó del día fue _____ y eso me hizo sentir _____”.
4. Todos deberán escuchar con atención y sin interrumpir cuando el otro esté hablando, evitar hacer juicios, y atender abierta y comprensivamente a cada integrante de la familia.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Este ejercicio nos ayuda a fortalecer la comunicación en familia, pero sobretodo, a construir un puente para que nuestros hijos reconozcan y expresen sus sentimientos.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet