

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL CO MÉTODO EN SUS ZAPATOS

RECOÑECE

1



Sabías que en todo momento estamos sentindo unha emoción? Aprende a identificalas e poñerlles nome ás túas, para que poídas axudar ó teu fillo/a/e a facer o mesmo.

Cando xa sabes que é o que estás sentindo tí ou a túa filla/e/o, podes decidir que facer con esa emoción, se mantela ou regulala para que se reduza e se vaía.

REGULA

2



Cantas máis veces consigas realizar o proceso de recoñecer e regular as túas emocións, máis doado che será axudar ó teu fillo/a/o a facelo coas súas.

ELIXE

3



Sabes escoitar e comunicarte de forma respectuosa? Sen estas habilidades, non se pode chegar a resolver conflitos de forma positiva.

EMPATIZA

4



Consegue cambiar o ambiente da túa vida e do teu fogar, sinte como o benestar se instala na túa vida.

LOGRA A CALMA

5