Actividad | Manejo de emociones

Mis detonantes

Objetivos

- Reconocer qué situaciones con los hijos(as) te alteran más y cómo lo sientes en el cuerpo.
- Preparar un plan sencillo para calmarte antes de reaccionar.

Materiales

- Una hoja y un lápiz.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo y sin interrupciones.
- Recuerda la última vez que perdiste la calma con tu hijo(a).

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Mis detonantes.

- Escribe tres situaciones que te alteran con tus hijos (por ejemplo, cuando no obedecen, cuando se ponen groseros, cuando hay mucho ruido).

Momento 2 | Mi cuerpo.

- Escribe cómo lo sientes en el cuerpo cuando te alteras: calor, tensión, voz fuerte, el corazón acelerado.

Momento 3 | Mi plan de calma.

- Escribe un plan de tres pasos: (1) me doy cuenta de la señal; (2) hago una pausa y respiro; (3) vuelvo con una frase tranquila.
- Escribe también una frase para pedir una pausa, como "Necesito unos minutos y vuelvo".

Momento 4 | Lo cuento.

- Si quieres, cuéntale a tu familia cuál es tu plan para que sepan qué esperar.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No te culpes por perder la calma alguna vez. Lo importante es lo que haces después.
- Si gritaste o dijiste algo que lastimó, repara cuando estés tranquilo(a): "Me enojé y te hablé mal. Lo siento".
- Si sientes que perder el control pasa con mucha frecuencia o que puedes lastimar a alguien, busca apoyo profesional.
- Puedes combinar este plan con "Respiración en cuadro" o "Sacudir y soltar".
- Preguntas útiles: ¿Qué me altera más? ¿Cómo lo siento en el cuerpo? ¿Qué me ayuda a calmarme? ¿Qué frase me gustaría decirme en esos momentos? ¿Cómo repararé cuando me equivoque?