

Regulación emocional para madres y padres

No invisibilices tus emociones

TEN PRESENTE QUE ANTES QUE TODO SOMOS PERSONAS Y NO PODEMOS DEJAR DE SENTIR. ES NORMAL Y VÁLIDO TENER EMOCIONES NEGATIVAS HACIA OTROS, YA SEAN NUESTROS HIJOS U OTRO FAMILIAR. POR ENDE DÉJALAS FLUIR Y BUSCA UNA MANERA SALUDABLE DE DESCARGAR ESA EMOCIÓN.



Aíslate un minuto

A VECES ES NECESARIO TOMARSE 1 O 2 MINUTOS PARA PROCESAR LO QUE ESTOY SINTIENDO Y PODER ESTAR DISPONIBLE PARA ATENDER LAS NECESIDADES DE MI HIJO (A).

Sobre los días difíciles

HABRÁN DÍAS FELICES Y OTRO DÍAS NEGROS. SÉ CONSCIENTE DE TUS MALOS DÍAS PARA QUE NO TE DESCARGUES CON TUS HIJOS (AS), RECUERDA SIEMPRE QUE TÚ ERES SU EJEMPLO Y ESTAN APRENDIENDO DESDE TUS ACTOS.



Mi espacio, tu espacio

SIEMPRE SERÁ MEJOR UN ADULTO REGULADO PARA ATENDER A LOS HIJOS (AS), QUE UN ADULTO EXPLOSIVO. POR ESO NECESITAMOS TENER NUESTRO ESPACIO EMOCIONAL, ATENDER LO QUE ESTAMOS SINTIENDO Y EXPRESARLO PARA ASÍ ENTREGAR RESPUESTAS SALUDABLES.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA