



LA GUÍA FAMILIAR SOBRE CÓMO LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS INTENSOS

En la crianza, hay que tomar muchas decisiones difíciles. Cada familia tiene su propia cultura y valores. No existe la crianza perfecta, ¡ni las respuestas correctas! Si compartimos ideas y estrategias con la mente y el corazón abiertos, podemos aprender mucho el uno del otro.

Contarnos nuestros éxitos y fracasos puede hacernos sentir muy acompañados y que estamos juntos en esto.

CONSIDEREN LA POSIBILIDAD DE HACERSE ESTAS PREGUNTAS Y HABLARLAS EN FAMILIA.

- ¿Qué sentimientos intensos se presentan en su vida familiar?
- ¿Cuáles emociones intensas le resulta más difícil manejar? ¿A sus hijos?
- ¿Qué sucede, en general, cuando aparecen esos sentimientos intensos cuando ustedes o sus familiares están en su mejor momento?
- ¿Qué sucede, en general, cuando sus familiares están cansados, hambrientos o no en su mejor momento?

ALGUNOS RECURSOS PARA LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS INTENSOS

- Las preguntas frecuentes para los padres sobre los sentimientos intensos
- Algunos consejos para los padres sobre cómo reaccionar ante los sentimientos intensos
- Una charla familiar: Los berrinches
- Una charla familiar: La rivalidad entre hermanos

