



COGNITA | redcol



Yale Center for Emotional Intelligence

Actividades para hacer en Casa

¿Cómo podemos ayudar a niños y jóvenes **a desarrollar habilidades emocionales** para mejorar su bienestar y relaciones?

Con las siguientes herramientas, tendrás la oportunidad de trabajar junto a tu hijo para reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Animómetro: Reconociendo y comprendiendo nuestras emociones

De 1 a 10, ¿Con qué intensidad has sentido esta emoción?

Describe las situaciones que han causado estas emociones y por qué:

Emoción: _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Personales:

Familiares:

En el colegio:

En tu vecindario:

Emoción: _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Personales:

Familiares:

En el colegio:

En tu vecindario:

Emoción: _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Personales:

Familiares:

En el colegio:

En tu vecindario:

Emoción: _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Personales:

Familiares:

En el colegio:

En tu vecindario:

¿Cómo me quiero sentir?

Esta herramienta te ayudará, junto con tu hijo, a gestionar mejor sus emociones y a encontrar soluciones efectivas para enfrentarlas.

1.DESCUBRIR

¿Cómo me siento?

2.IMAGINAR

¿Cómo me quiero sentir?



¿Por qué me siento así?

3.COMPRENDER

¿Qué puedo hacer para sentirme así?

2.REGULAR

Al aprender a reconocer, comprender y regular las emociones, tanto tú como tu hijo podrán enfrentar juntos cualquier desafío emocional, creando un ambiente más positivo y equilibrado en su vida diaria.