|  |  |
| --- | --- |
| **FOLLETO  3B** | **Escenarios de entrenamiento emocional** |

Elige uno de estos escenarios para practicar el entrenamiento emocional. Intenta escribir o hablar sobre tu respuesta de entrenamiento emocional.

1. Su hijo/a está molesto porque reprobó su examen de matemáticas después de estudiar mucho.

*Tu hijo entra por la puerta. Le preguntas cómo cree que le fue en el examen de matemáticas. Te responde: "No me importa. El profesor es estúpido". Luego, tira la mochila al suelo.*

1. Tu hijo quiere un juguete que no puedes comprarle.

*Estás en la tienda con tu hijo pequeño. Ve un juguete que quiere. Empieza a llorar, a gritar y a señalar el juguete.*

1. Su hijo/a no fue invitada a una fiesta de cumpleaños.

*Recoges a tu hijo/a en la escuela. Por su lenguaje corporal y expresión facial, puedes ver que está claramente molesto cuando se sube al auto. Le preguntas cómo le fue el día. Dice que fue una tontería. Sabes que estaba emocionado por la próxima fiesta de cumpleaños de su amigo y que esperaba recibir la invitación hoy.*

1. El hermano de su hijo/a rompe su juguete.

*Su hijo/a está jugando con un juguete y su hermano menor se acerca, lo agarra y lo arroja por las escaleras. El juguete se rompe. Su hijo comienza a hacer pucheros.*

1. Su hijo está molesto con lo que hay disponible para la cena.

*Pide pizza para cenar. Su hijo/a quiere pizza de pepperoni, pero solo hay pizza de queso y vegetariana. Se cruza de brazos, se aleja de la mesa y dice: "No quiero cenar."*