**FOLLETO 3C Rastreador para el entrenamiento emocional**

Los padres usan el Folleto 3C como una herramienta para ayudar a practicar el entrenamiento emocional con sus hijos. El folleto les ayudará a seguir los pasos del entrenamiento emocional y a reflexionar sobre su experiencia utilizando esta habilidad.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ¿Qué sucedió que llevó a su hijo/a a tener una emoción? | ¿Cuál fue la emoción? | ¿Qué señales (faciales, corporales, otras) fueron útiles para comprender qué emoción estaban experimentando? | ¿Qué hizo o dijo usted para validar las emociones de su hijo/a? | ¿Resolvió en colaboración con su hijo/a lo que puede hacer en respuesta al evento que provocó su emoción? En caso afirmativo, ¿qué tan exitoso fue y por qué? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |