**Sesión 4: Crianza consciente: manejo de las emociones en las interacciones cotidianas**

***Dominio: Apoyo al Comportamiento Positivo***

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta familiar relevante:** |  |

* **Metas de la sesión** *(marque todos los que correspondan)*
  + Comprender los desencadenantes de las reacciones emocionales fuertes para anticipar y manejar las reacciones emocionales de manera más efectiva
  + Pensar en cómo el estado emocional de los padres se ve afectado por el comportamiento del niño
  + Aprender herramientas efectivas para manejar las reacciones emocionales de los padres
  + Practicar herramientas para manejar las propias reacciones emocionales de los padres
  + Identificar los apoyos que los padres pueden usar para promover la regulación de las emociones de sus hijos
* **Folletos para usar** *(marque todos los que correspondan; [haga clic AQUÍ](https://thefamilycheckup.com/content/everyday-parenting-handouts" \l "session4) para encontrar folletos)*
  + 4A Los beneficios de tomar un descanso, pág. 72
  + 4B Pasos para dar instrucciones de "Toma un descanso", pág. 73
  + 4C Practicando la técnica S-T-O-P, pág. 74
  + 4D Plan de autocuidado, pág. 75
  + 4E Pensamientos, sentimientos y acciones, pág. 76
  + 4F Cambiando los pensamientos, pág. 77
  + 4G Actividades de autocuidado 4G, pág. 78
  + 4H Habilidades para manejar las emociones, pág. 79
* **Videos para compartir** *(marque todos los que correspondan;* [*haga clic AQUÍ*](https://thefamilycheckup.com/content/parenting-videos#wellness-young) *para encontrar videos)*

**Videos de osos** *(disponibles en inglés o español)*

* Espiral de Humor (niños menores)
* Ejercicio de Respiración (niños menores)
* Deja ir los Pensamientos (niños menores)
* Afrontar el estrés (niños menores)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Proceso de enseñanza para cada habilidad elegida para la sesión**

*Agregue apuntes a continuación de su revisión del libro EDP. Se incluyen folletos y números de página para ayudarle, pero usted elegirá qué actividades, guiones, folletos, etc. específicos utilizará según las necesidades y las metas de los padres.*

* + **Revise la práctica en casa de la última reunión**
  + **Establezca la agenda para la sesión:** Confirme con los padres las metas de la sesión marcados arriba
  + **Enseñe**: Incluya la justificación y los beneficios (pág. 60); use los videos relevantes marcados arriba
    - **Conexión a través de corregulación:** explique la corregulación y cómo es relevante para los padres y los niños (pág. 61); conecte la capacidad del niño para aprender la autorregulación; facilitar la reflexión de los padres.
    - **Tomar un descanso o un tiempo fuera**: analice los beneficios (Folleto 4A); explique el concepto y los pasos para tomar un descanso que ayude a calmarse (págs. 61-62; Folleto 4B); Facilitar la reflexión de los padres
    - **Habilidades para manejar las emociones**: analice los pasos de la técnica S-T-O-P en el Folleto 4C; describa el autocuidado de los padres (pág. 66); describa las conexiones entre pensamientos, sentimientos y acciones (págs. 66-67); describa el reencuadre (pág. 68); describa la respiración consciente (págs. 69-70)
  + **Modele**: Considere utilizar los videos relevantes marcados arriba; use el escenario en el manual (pág. 63) y el Folleto 4B para demostrar a un padre dando instrucciones a su hijo para tomar un descanso y demostrando la Manera Incorrecta/ Manera Correcta para Tomar un Descanso; involucre a los padres en la reflexión.
  + **Práctica**: adaptar a la familia
    - **Práctica inicial y desarrollo de un plan para casa**: Considere usar un escenario en el manual (pág. 65) o en el Folleto 4B para usar en la práctica; detallar la práctica de dar instrucciones; desarrollar un plan para la práctica de los padres en casa, incluyendo la práctica de habilidades con un amigo, otro padre, etc. antes de usarlo con su hijo
    - **Revise y practique varias estrategias para calmarse**: Repase la técnica S-T-O-P (Folleto 4C), Autocuidado y plan de los padres (Folleto 4D y 4G), Establecer conexiones entre pensamientos, sentimientos y acciones (Folleto 4E), Cambiando los pensamientos (Folleto 4F) y Respiración consciente (págs. 65-70)
  + **Informe**: Facilite la autoevaluación de los padres sobre el uso de diversas estrategias de regulación de emociones; dé su retroalimentación sobre las fortalezas y los desafíos de la práctica; planifique posibles barreras con las nuevas estrategias (considere consejos para el éxito en casa, pág. 70)
* **Práctica en casa**
  + Opciones de tarea: Anime a los padres a probar cada estrategia al menos una vez en la próxima semana y después de practicar la habilidad, reflexione y responda preguntas en el Folleto 4H
  + Adaptar la práctica en casa al niño, al padre y a la familia, incluido el contexto cultural y general
  + Opcional: preparación para el uso de la hoja de trabajo de seguimiento de emojis: [Tracking Parent Skills Practice Emojis – Spanish](https://thefamilycheckup.com/sites/default/files/Tracking%20Parent%20Skill%20Practice%20Emojis-%20Spanish.docx)
  + Otro:
* **Programa la próxima sesión**
  + Platique sobre qué meta y estrategia de crianza los padres quieren abordar en la próxima sesión
  + Planifique que la sesión esté enfocada y no genere distracciones, por ejemplo, haciendo arreglos para que los niños estén ocupados. Consulte [*Establishing a Focused Environment for Sessions*](https://thefamilycheckup.com/sites/default/files/Establishing%20a%20Focused%20Environment%20for%20Sessions.docx).

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Consejos para las habilidades de manejo de emociones (págs. 66-70)**

**Autocuidado de los padres:** Identifique las prácticas que apoyan el bienestar de los padres, especialmente durante los momentos estresantes. Estos pueden incluir rutinas que apoyen comportamientos saludables (p. ej., al menos 7 horas de sueño) o tiempo para uno mismo (p. ej., disfrutar de un pasatiempo, relajarse).

**Conexiones entre pensamientos, sentimientos y acciones:**

1. Aumentar el conocimiento de los pensamientos (p.ej., durante una situación difícil, "soy un mal padre").
2. Reflexiona sobre cómo los pensamientos influyen las emociones y los comportamientos (p.ej., pensar "soy un mal padre" me hizo sentir culpable [emoción] y menos propenso a establecer límites consistentes con mi hijo [comportamiento]).

**Cambiando pensamientos:**

1. Identifica la situación que llevó a los pensamientos inútiles; identifica los pensamientos inútiles que surgieron; considera cómo los pensamientos inútiles contribuyeron a perturbar los sentimientos y cómo los sentimientos influyeron su comportamiento.
2. Considere pensamientos alternativos que puedan ser más precisos que el pensamiento inútil; practicar la sustitución del pensamiento inútil por el pensamiento más útil; explora las emociones y comportamientos anticipados en respuesta a un pensamiento más útil.

**Respiración consciente:** Ayuda a reducir el estrés y significa que: (1) centramos la atención en la respiración, (2) ralentizamos la respiración y (3) prestamos atención a cómo sentimos cada vez que inhalamos y exhalamos.