



OPTIMISMO





Preguntas de REFLEXIÓN





- Cuando experimento una emoción intensa ¿soy capaz de reconocer y expresar lo que siento?
- ¿Qué actividad me ayuda a recuperar la calma?
- ¿Cómo suelo reaccionar cuando mi hijo experimenta una emoción intensa?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a sentir confianza para expresar sus emociones?
- ¿Qué actitudes y acciones es importante que tenga para ayudar a mi hijo a ver las cosas de forma optimista y esperanzadora?

