

ACTIVIDAD GRUPAL “SEMBRANDO OPTIMISMO”.

- 1 Haz equipo con quien tienes a lado.
- 2 Enseguida se presentan varias situaciones comunes que a los hijos les suele generar una emoción intensa:
 - Saqué baja calificación.
 - Peleé con un amigo.
 - Tengo miedo a los truenos.
 - Fracasé en una actividad.
 - Estoy muy enojado porque mi equipo perdió.
- 3 Representen alguna de las situaciones; alguien del equipo desempeñe el rol de mamá y la otra, del hijo. Esto se hará en dos rondas, en la primera ronda, quien tenga el rol de mamá dé una respuesta que bloquea y no valida emociones, por ejemplo:
 - “No exageres.”
 - “No pasa nada.”
 - “Ya supéralo.”
 - “No deberías sentirte así.”

En la segunda ronda, representen la misma situación, pero ahora quien desempeña el rol de mamá, diga una respuesta que valida la emoción del hijo, como por ejemplo:

 - “Entiendo que estés triste.”
 - “Parece que esto fue importante para ti.”
 - “Gracias por contarme cómo te sientes.”
 - “¿Quieres que pensemos juntos qué puedes hacer ahora?”.
- 4 Al finalizar la ronda, quien desempeñó el rol de hijo, comente cómo se sintió al escuchar ambos tipos de respuesta, ¿cuál fomenta más la escucha, empatía, optimismo, esperanza?
- 5 Repitan la misma dinámica cambiando de roles.

Quando nuestros hijos expresan emociones intensas necesitan primero sentirse escuchados y comprendidos. Después podremos ayudarlos a actuar mejor. Validar una emoción no significa aprobar una conducta; significa reconocer lo que el hijo siente para poder acompañarlo a crecer. Esta escucha fortalece la esperanza, la confianza y el vínculo familiar.



6 De manera personal, recuerda alguna situación difícil reciente con algún hijo.
a). ¿Qué pasó?

b). ¿Qué emoción experimentó mi hijo?, ¿cómo reaccionó?

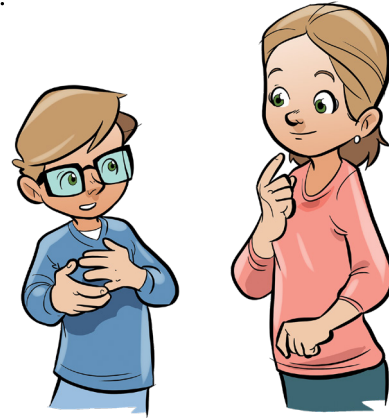
c). ¿Qué emoción experimenté yo?, ¿cómo reaccioné?

d). ¿Cómo podría apoyar a mi hijo en esa situación o en una situación similar para ayudarlo a calmarse, pensar con claridad y reaccionar positivamente?

e). ¿Qué puedo hacer yo para en una situación difícil, que me genere una emoción intensa, recuperar la calma y actuar positivamente?

El optimismo no niega las dificultades.
Reconoce que existen, pero también descubre
posibilidades de aprendizaje y crecimiento.

Las dificultades forman parte de la vida; nuestra
tarea es acompañar a los hijos para que
aprendan a enfrentarlas.



7 Escribe un recordatorio para ti misma con un compromiso práctico para ayudar en tu familia a recuperar la calma en una situación difícil y pensar con una visión optimista.