



Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

Tips para promover la gestión emocional en casa.

**Es importante
reconocer e
identificar como
reaccionamos ante
una emoción por
medio de diferentes
factores.**

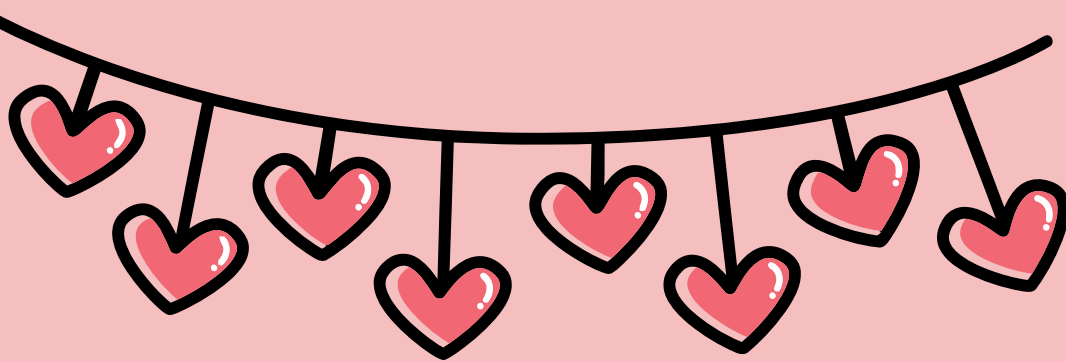


Fisiológico

Conductual

Cognitivo





**Se debe promover la
comunicación asertiva
cuando se generan
conflictos en el hogar, para
que de esta manera
expresemos nuestras
diferencias por medio del
respeto.**



Es importante cuidar la autoestima de todos en el hogar, por medio de buenos tratos y valorando el rol de cada uno dentro de la familia.



La tolerancia y el respeto son esenciales para evitar conflictos.

Estrategias para mejorar la tensión emocional en la familia.

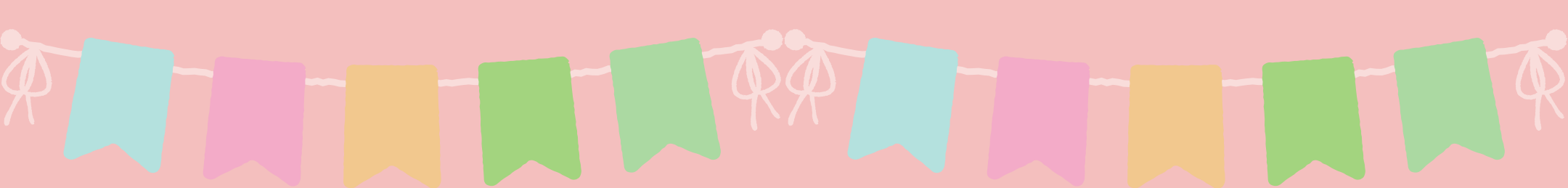
- **Identificar cuales situaciones generan conflicto dentro del hogar.**
- **Distribuir de manera equitativa los deberes, de acuerdo a las habilidades de cada persona.**
- **Aportar de manera positiva en el ambiente familiar.**



Recuerda

- **Fomentar charlas y actividades en familia.**
- **Validar las acciones que cada uno realiza promoviendo una sana convivencia.**
- **Realizar juegos competitivos para desarrollar habilidades de la tolerancia a la frustración y pérdida.**





**El colegio del Bosque Bilingüe
promueve espacios, en los cuales los
estudiantes por medio del dialogo
logran conocer y hacer gestión de
sus emociones . Estos momentos son
ejecutados en el morning meeting y
la asignatura de cuidado de sí
mismo.**





Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families

Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

Síguenos en nuestras redes sociales



ColegioDelBosqueBilingue.uan



Colegiodelbosquebilingue



@BosqueBilingue