

MALETÍN DE EMERGENCIAS PARA FAMILIAS

- 1.- Presentación del "Maletín de las Emergencias"
 - 2.- La importancia de saber lo que utilizan los niños cuando se enfadan.
*TAREA ¿Qué utilizan los niños cuando se enfadan?.
 - 3.- Cómo reducir el estrés con Mindfulness, aquí y ahora.
 - 4.- No te centres en pensamientos que te producen malestar utiliza "Las pompas de jabón".
 - 5.- Vuelve a la serenidad con la técnica de "La rana".
 - 6.- Cómo calmarnos y responder ante un enfado con "La rueda de las opciones".
*TAREA La rueda de las opciones.
 - 7.- Cómo controlar mis emociones negativas visitando "Mi lugar favorito".
*TAREA Mi lugar favorito
 - 8.- Cómo gestionar las rabietas de tus hijos.
 - 9.- En qué momento debo o no ceder ante el enfado de mi hijo.
 - 10.- La importancia de conocer los 4 NOES y los 4 SÍES para gestionar rabietas.
 - 11.- Cómo utilizar la técnica del "Disco Rayado" para obtener buenos resultados.
 - 12.- Frase para decir "NO" sin remordimientos.
 - 13.- Casos prácticos y reales. Estrategias eficaces.
 - 14.- Cómo apagar la televisión para ir a hacer las tareas escolares.
 - 15.- ¿Los niños saben tanto como creemos o necesitan ayuda?.
 - 16.- Cómo solucionar un conflicto sin gritos y sin estrés.
 - 17.- Qué hacer para que quieran bañarse sin repetirlo mil veces.
 - 18.- Cómo conseguir que compartan sus cosas con los demás.
 - 19.- No generalices comportamientos.
 - 20.- Cómo validar las emociones de tu hijo o hija.
- * Certificación del Maletín de emergencias para familias.