

## **Mi Plan de Seguridad Emocional**

Se que mis hijos aprenden a manejar las emociones de mi modelo cuando estoy enojado y ansioso. Yo se que mi hijo actuara de la misma manera que yo lo hago cuando estoy estresado. Tener un plan listo y ensayado me ayudara a modelar como quiero enseñarles a manejar sus emociones.

Cuando este enojado o tenga mucha ansiedad, yo dire... (¡mantengalo corto!)

---

Despues, ire... (describa un lugar en especifico) para tranquilizarme.

---

---

Cuando llege a mi lugar de tranquilizarme, yo... (tomare cuantos respires profundos? Despues, ¿escribir? ¿Dibujar? ¿Pensar? ¿Llorar? ¿Planear?)

---

---

---

Regresare con mi familia cuando...

---

---

---

Yo preparare a mi familia para esto (de la misma manera como les avisaria de cualquier rutina nueva) diciendoles cuando estemos... (¿cuando? ¿donde?)

---

---

---

