

R U L E R

Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión, Regulación de las emociones en Familias

Consejos que todos podemos practicar para ayudar a las familias a sentirse mejor y construir relaciones más fuertes

1. **Presta atención:** Todos sentimos emociones todo el tiempo – aparecen y desaparecen – y todas son normales. Las emociones nos transmiten información importante y puede ayudarnos a conectarnos unos con otros.
2. **Experimenta tus emociones:** Nuestras emociones nos hacen personas. Aceptar y etiquetar nuestras emociones nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y tomar decisiones más inteligentes. Todos podemos entrenarnos en la capacidad para relacionarnos de una mejor manera con nuestras emociones.
3. **Habla acerca de tus emociones:** Cuando entablamos conversaciones con miembros de la familia acerca de las emociones, podemos entendernos mejor y sentirnos más cercanos unos de otros. A veces las conversaciones nos ayudan a desentrañar por qué nos sentimos así, y tener más claro cómo actuar.
4. **Escucha:** Escucha para entender, sin juzgar, negar o evitar las emociones de los demás.
5. **Sea curioso:** Ser un “científico de emociones” tanto de nosotros mismos, como de los demás, puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones y a entender nuestros pensamientos, sentimientos, y comportamientos. Comprender las emociones e identificar su causa es fundamental para proporcionar la mejor ayuda posible.
6. **Muestra empatía:** Todos queremos sentirnos comprendidos. Aunque no siempre estamos de acuerdo con las acciones de los otros, es importante que tratemos de aceptar y entender las emociones de los demás.
7. **Elija su respuesta sabiamente:** Experimentar una emoción es diferente a la respuesta. No tenemos por qué reaccionar inmediatamente a algo que alguien dice o hace. Podemos tomar una respiración, reconocer nuestros sentimientos, visualizar nuestro mejor yo, y elegir una respuesta de la que nos sintamos orgullosos.
8. **Recuerda que hay más de un punto de vista:** A menudo pensamos que tenemos razón, pero puede haber otras maneras de ver un problema. Esta no significa que nuestro punto de vista esté equivocado. Compartir diferentes puntos de vista dentro de la familia, puede ser saludable.
9. **Mantente conectado:** Toma tiempo todos los días para estar con los seres queridos, para hacerles saber que estás pensando en ellos.
10. **Ten el valor de reparar:** Después de un situación intensa o de un problema con un ser querido, no tengas miedo en ser el primero en tratar de arreglar la relación. Di que sientes haber lastimado los sentimientos de alguien.
11. **Se amable:** Tus relaciones serán mejores, y cuando miras hacia atrás en tu vida, estarás contento de haber sido bueno y compasivo con los demás.

- ✓ Validar todas las emociones
- ✓ Usar un vocabulario elaborado cuando habla sobre las emociones
- ✓ ¡Sea un modelo a seguir!