



# ¿Cómo trabajo mis emociones?

El trabajar tus emociones y entenderlas te dará el poder de abrir los ojos frente a los sentimientos de tus hijos y de esta manera podrás ayudarlos a enfrentar lo que sienten y cómo lo sienten.



Recuerda: **LO QUE SANAS EN TI, SANA EN TUS HIJOS.**



- **Aceptar tus emociones:** Todo lo que sentimos es funcional. Algunas emociones nos generan bienestar y otras malestar pero es importante reconocerlas y entender cada una de ellas.
- **Ampliar tu vocabulario emocional:** Date un momento para reconocer lo que sientes más allá de la tristeza y la felicidad, dale nombre a todo lo que pasa en ti.
- **Distingue entre sentir y actuar:** ¿Qué hago con mis sentimientos?, ¿Cómo lo hago?. Reflexiona si estás reaccionando ante tus emociones con responsabilidad y si tus acciones son beneficiosas para tu entorno.

