

**Viernes** ⚡



## Niños alrededor del mundo

Los seres humanos alrededor del mundo utilizamos el artes para expresarnos y crear belleza. Invita a tu peque a crear cosas bellas y dale un lugar de honor en casa.

### ARTE ALREDEDOR DEL MUNDO

imagen: mrprintables.com



**JAPÓN**

Abanicos decorados de papel doblado

Palo de lluvia con tubos de papel de baño



**BRASIL**

imagen: generalife.net

imagen: easypeasyandfun.com



**INDIA**

Abanicos decorados de papel doblado



**FRANCIA**

imagen: pinterest.com

Palo de lluvia con tubos de papel de baño



**Suiza**

imagen: pinterest.com

**30 DÍAS**  
EN CASA  
Temporada 2

**POR**  **NARAN XADUL**  
Y COMIENZOS\_CONSCIENTES

# Inteligencia emocional en la cuarentena

## EDICIÓN MAMÁ Y PAPÁ TU VASO Y EL VASO DE TUS PEQUES

Imaginemos que tenemos nosotros y nuestros peques un vaso dentro en el que a lo largo del día vamos depositando la frustración de todos esos momentos en los que las cosas no son como quisiéramos hasta que llega el momento en que se desborda y gritamos o hacemos berrinche (rabieta).

**Nuestro vaso se llena por:**

- 1. Factores estresantes externos.** Presión, peleas, hambre, falta de sueño, ruido.
- 2. Pensamientos y creencias.** Cuando ves a tu hijo llorando porque no le diste algo que quería y te empiezas a imaginar que si sigue así va a acabar mal o que ya estás harta de estar encerrada, estos pensamientos rápidamente llenan tu vaso.
- 3. Las cosas no salen como tú quisieras.** Todos sabemos en mayor o menor medida que queremos que suceda, el problema es que lo mismo sucede con nuestros hijos, y sus deseos y los nuestros rara vez son los mismos: Tú quieres que tu hijo se meta a bañar, él quiere seguir jugando.





NARAN  
XADUL

## **EJERCICIO:**

Trata de acordarte de la última vez que gritaste (o si no recuerdas espera a que suceda) y llena el vaso con las situaciones que sientes que fueron llenando tu vaso a lo largo del día hasta que se desbordó. Procura poner la altura de la línea de acuerdo con qué tan frustrante sentiste la situación.

### **Para que tu vaso no se desborde puedes:**

- **3, 4, 5.** Irte sola por un par de minutos a un espacio aparte a respirar 3 veces profundo inhalando contando a 4 y exhalando contrando a 5.
- **Tomar un vaso de agua para oxigenar tu cerebro.**
- **Tomar cursos online que te permitan entender mejor lo que está comunicando tu peque según su etapa de desarrollo.**
- **Dormir bien, comer bien.**
- **Tomar turnos con tu pareja cuando sientes que te vas a desbordar.**
- **Encerrarte en un cuarto y gritar (el chiste es no lastimar cuando es imposible no desbordarte).**

