



CONTROL EMOCIONAL PARA PADRES

🌟 **Introducción: El Poder del Control Emocional**

Hola, soy Paty Valenzuela, y quiero invitarte a un viaje hacia el corazón del control emocional. Como padres, nuestras emociones son la brújula que guía a nuestros hijos. Controlarlas no significa ignorarlas, sino entenderlas, gestionarlas y utilizarlas para construir relaciones más sanas y amorosas.

En este librito, aprenderemos técnicas prácticas y entretenidas basadas en 🧠 PNL, 💡 Inteligencia Emocional, ✨ Medicina Energética y 🏹 Gimnasia Cerebral para convertirnos en padres emocionalmente inteligentes.

¡Vamos a divertirnos mientras aprendemos!

👁️ **Capítulo 1: Reconocer tus emociones**

Objetivo: Identificar qué sentimos y cómo afecta nuestras decisiones.

Ejercicio:




1. 🖋️ Al final del día, escribe 3 emociones que hayas sentido y recuerda que fue lo que las desencadenó.
2. 🎨 Usa colores para asociar cada emoción: ❤️ rojo para la ira, 💙 azul para la tristeza, 💛 amarillo para la alegría.
3. 🤔 Reflexiona: ¿Cómo reaccionaste ante cada emoción?


🧠 *Bonus PNL:* Reprograma tu mente asociando un gesto (como tocar tu corazón) con calma. Hazlo cada vez que identifiques una emoción difícil.

Capítulo 2: El semáforo emocional

Objetivo: Aprender a pausar antes de reaccionar impulsivamente.

Ejercicio del Semáforo:




1.  **Rojo:** Detente. Cuando sientas que estás a punto de reaccionar mal, respira profundamente tres veces.
2.  **Amarillo:** Piensa. Pregúntate: "¿Cómo puedo resolver esto sin herir a nadie?"
3.  **Verde:** Actúa con calma y claridad.


 **Bonus Gimnasia Cerebral:** Antes de actuar, cruza los brazos y las piernas y respira mientras cuentas hasta 10. Este movimiento ayuda a calmar tu sistema nervioso.

Capítulo 3: La conexión entre cuerpo y emoción

Objetivo: Entender cómo las emociones afectan nuestro cuerpo y viceversa.

Ejercicio de  Medicina Energética:

1.  Pon tus manos sobre el estómago. Inhala profundamente mientras dices: "Yo puedo estar en calma, yo me siento seguro/a".
2.  Visualiza un color cálido que llene tu cuerpo con tranquilidad.
3.  Al exhalar, suelta cualquier tensión y repite: "Estoy en control".

 **Actividad lúdica:** Enséñales este ejercicio a tus hijos con un nombre divertido, como "La respiración mágica".

Capítulo 4: Enseñando con el ejemplo

Objetivo: Ser el modelo de control emocional que tus hijos necesitan.

Ejercicio práctico:

1. 🖊️ Escoge una situación del día que haya sido difícil.
 2. 🔍 Escribe cómo actuaste y cómo podrías haber reaccionado mejor.
 3. ✅ Comprométete a intentarlo la próxima vez y explica tu proceso a tus hijos.
-

Capítulo 5: Cambiando patrones con PNL

Objetivo: Reprogramar reacciones automáticas negativas.

Ejercicio de reprogramación:

1. 🙈 Cierra los ojos y piensa en una situación reciente que te hizo perder el control.
 2. 🎬 Imagina que estás viendo esa escena en una pantalla de cine, pero cambia los colores, sonidos o velocidad para que parezca una caricatura.
 3. 🔄 Repite varias veces hasta que sientas menos impacto emocional.
-

Capítulo 6: Activando la inteligencia emocional

Objetivo: Practicar empatía, regulación emocional y comunicación asertiva.

Ejercicio:

1. 🌙 Cada noche, piensa en un momento en que te sentiste molesto/a.
 2. 🤖 Pregúntate: "¿Qué podría estar sintiendo la otra persona?"
 3. 🗣️ Escribe una frase que hubieras dicho de manera asertiva para resolver el conflicto.
-

🎭 Capítulo 7: Juguemos a las emociones

Objetivo: Hacer del control emocional una práctica divertida en familia.

Juego:

1. 🇵🇪 Cada miembro de la familia toma una tarjeta con una emoción escrita (ejemplo: tristeza, alegría, enojo).
 2. 🗨️ Actúa esa emoción sin decir qué es. Los demás deben adivinarla.
 3. ❤️ Reflexionen juntos: ¿Cómo se siente esa emoción y cómo podemos gestionarla?
-

🏠 Capítulo 8: Creando un hogar emocionalmente seguro

Objetivo: Establecer rutinas y espacios para hablar de emociones en familia.

Ejercicio:

1. 🕒 Designa un momento semanal para "La Hora de las Emociones".
 2. 💬 Cada miembro comparte cómo se sintió durante la semana.
 3. 🙌 Usa frases como "Me siento ___ porque ___" y busquen soluciones juntos.
-

🌈 Conclusión: Tú puedes hacerlo

Ser un padre emocionalmente inteligente no significa ser perfecto, sino aprender a crecer junto con tus hijos. Recuerda, este viaje es un regalo para ti y tu familia. Si sientes que necesitas más apoyo, siempre estaré aquí para ayudarte. ¡Gracias por confiar en este proceso!

Con todo mi cariño

Paty Valenzuela ❤️



Patricia Valenzuela

Coach, Terapeuta familiar.

Teatro musical para niños

Teatro Terapéutico

+569 723 99 737

@hellopatyv