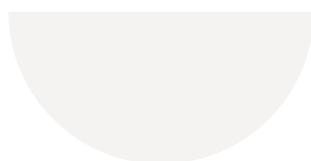


CUADERNO DE

trabajo

Equilibrium



CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Reflexión inicial: ¿Qué significa ser su "influencer" para ti?

Pensar retos diarios a los que me enfrento y las características que deseo para mi hijo/a/alumnado

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Primera reflexión: Cuando informas un límite, ¿quieres cuidar o quieres controlar?

Pensar aspectos **NEGATIVOS** de la FIRMEZA

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Segunda reflexión: ¿Qué límites pongo? A los demás, a mi pareja, hijos/as y a mí misma

Pensar aspectos NEGATIVOS de la AMABILIDAD

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Tercera reflexión: ¿Qué ideas tengo sobre los límites y la crianza respetuosa? ¿Qué necesita mi hijo/a?

Pensar aspectos POSITIVOS de la FIRMEZA

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Cuarta reflexión: ¿Qué pienso que TIENE QUE hacer mi hijo/a? Listado de expectativas que tengo sobre mi hijo/a

Pensar aspectos POSITIVOS de la AMABILIDAD

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Quinta reflexión: ¿Qué PODRÍA hacer yo para cubrir sus necesidades?

Ahora, revisa la lista anterior, ¿está ajustada o no ajustada nuestra expectativa? ¿Qué piensas?

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Sexta reflexión: Si nuestro interés es satisfacer necesidades, ¿por qué buscamos culpables en vez de soluciones?

Listado de expectativas SUYAS que sí estoy cubriendo, ¿cómo? (El momento de darte aliento)

CUADERNO DE

trabajo

Hoy me siento

Séptima reflexión: ¿Y entonces qué hacemos?
¿Cómo me siento cuando me quedo sin
herramientas?

Ejemplos de consecuencias lógicas que sí
están funcionando, ¿por qué sí? Y las que no
están funcionando, ¿por qué no?
Lo mismo con los castigos

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Octava reflexión: La magia de la cooperación, ¿cómo implicamos a los niños y niñas en nuestra vida, no para que quieran cooperar sino para que su cooperación sea resultado de su pertenencia?

Inventar una solución (o varias) que sustituyan la consecuencias lógicas del ejercicio anterior

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Novena reflexión: Y cuando no cooperan como a mí me gustaría, ¿qué hago yo?

Pensar en todas las veces que NO hemos conseguido dejar de lado el control y hemos usado nuestro poder de más, ¿cómo nos sentimos después?

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

Décima reflexión: ¿Y cuando soy yo quien no logro cooperar? Empieza por ti

Pensar en todas las veces que hemos conseguido dejar de lado el control y enfocarnos en soluciones, ¿cómo nos sentimos después?

CUADERNO DE *trabajo*

Hoy me siento

¿Qué he aprendido en reto? ¿Qué me llevo?

¿Qué me agradezco?