

CUADERNO DE

trabajo

Volver en paz

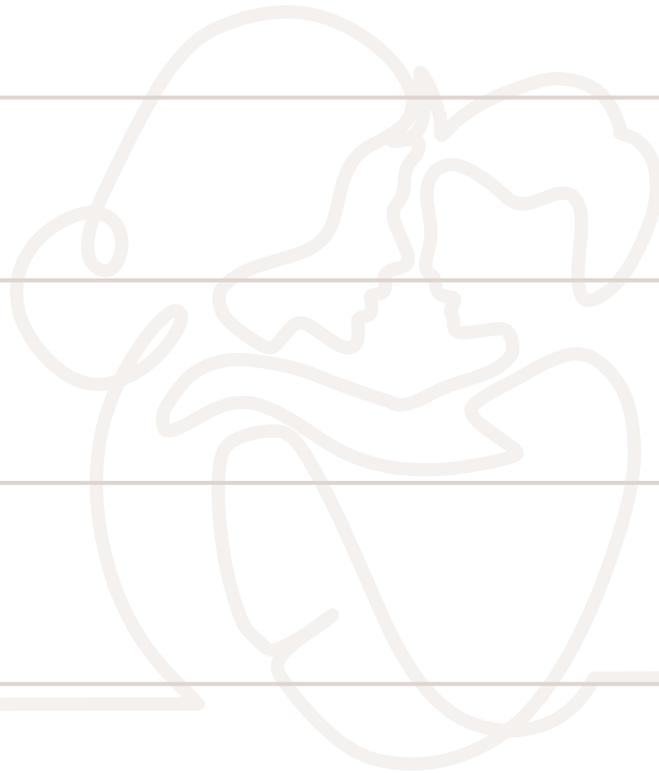


# CUADERNO DE

# trabajo

## DÍA 1

Piensa en todas las veces que has vivido una situación en la que era previsible que gritases, castigases, usases premios o castigos, o controlases de cualquier manera, y no lo hiciste. Anótalas y tenlas muy presentes, porque estas son tus fortalezas.

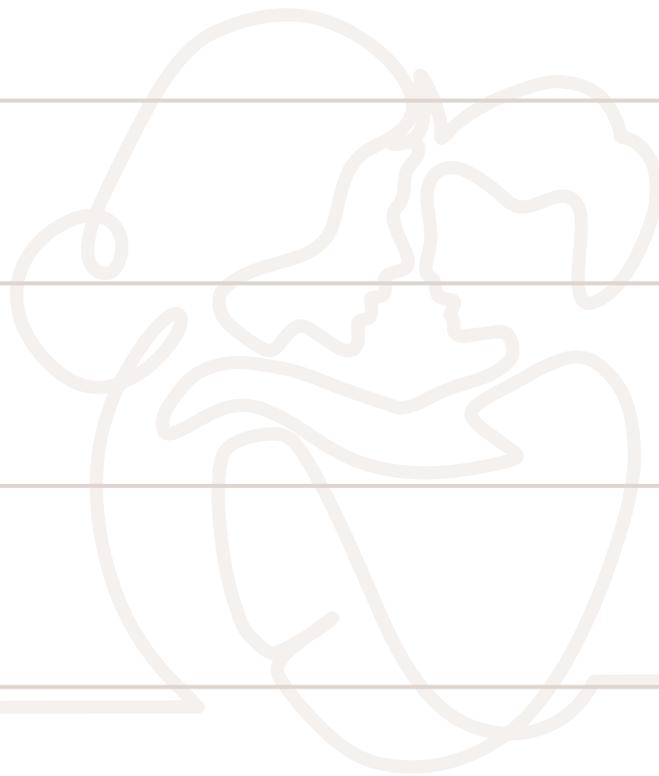


# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 1

Volver en paz

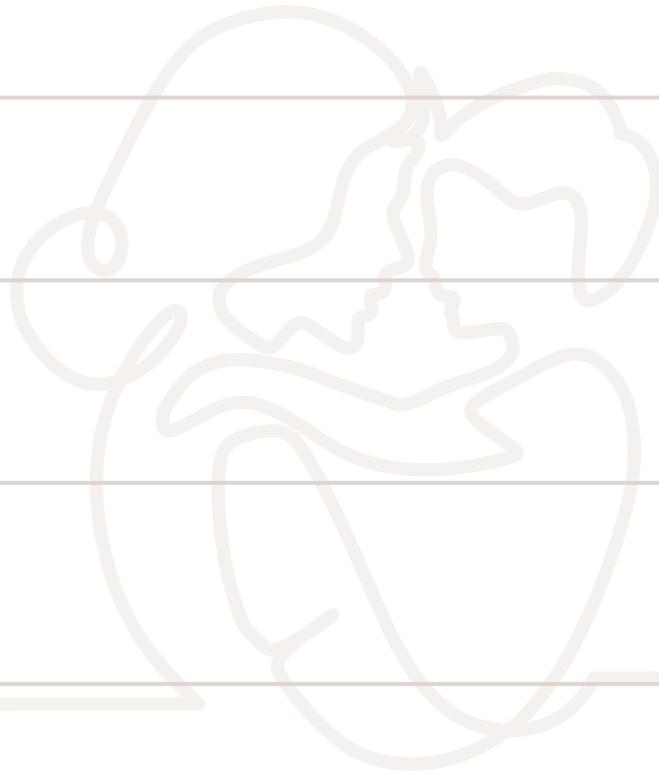


# CUADERNO DE

# trabajo

## DÍA 2

Piensa en una situación conflictiva que tuviste con tu peque, una que sea habitual, o una reciente. Escribe qué estabas pensando, sintiendo o decidiendo, y pregunta (o adivina) qué estaba tu peque pensando, sintiendo y decidiendo en esa situación. Puedes hacerlo con una o más situaciones.

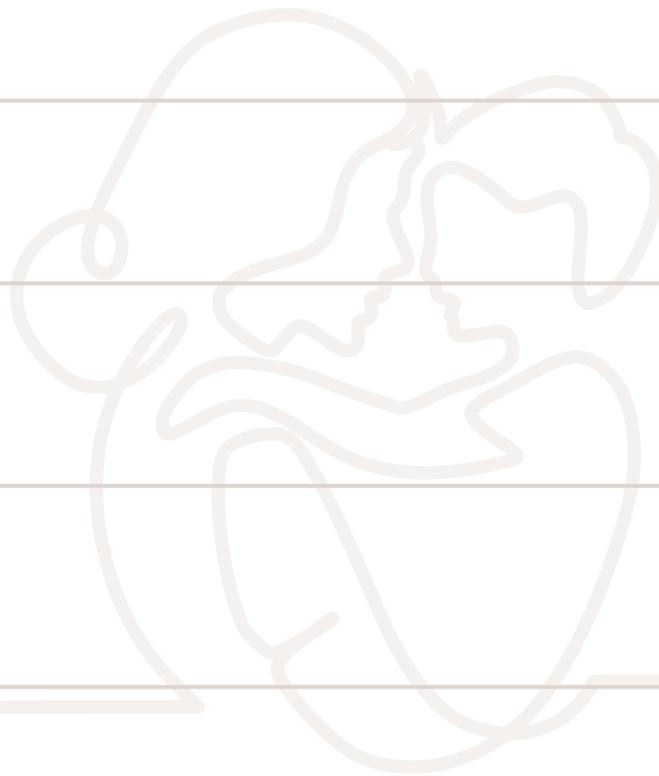


# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 2

Volver en paz



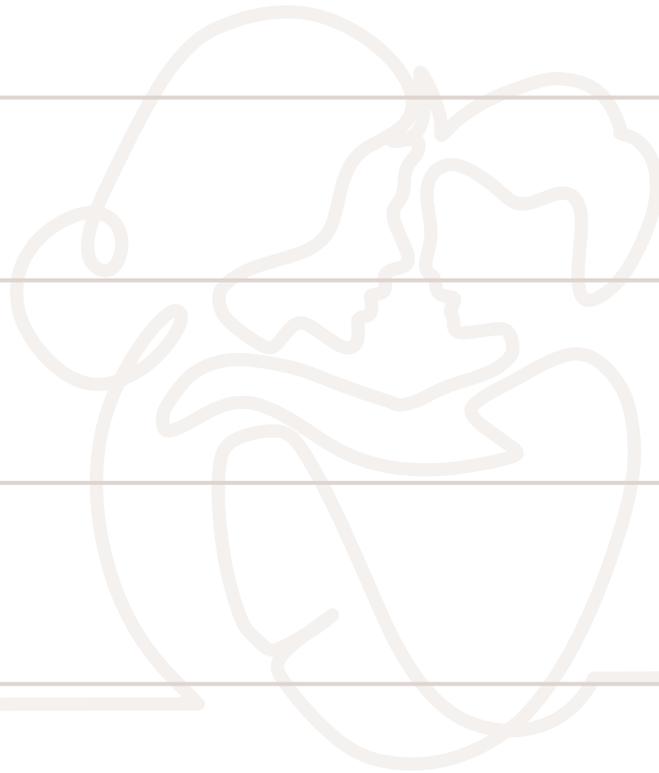
# CUADERNO DE

# trabajo

## DÍA 3

Anota al menos cinco veces en las que, en una situación conflictiva, tiraste de nuevas herramientas, y no de lo que aprendiste del ejemplo en tu infancia.

Apunta las cinco situaciones, bien con detalles o solo resumidas, y analízalas.

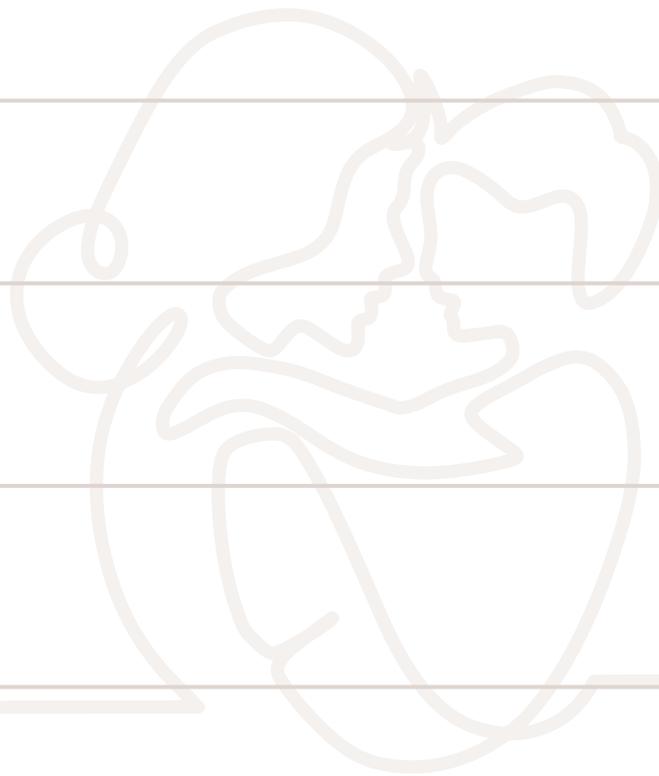


# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 3

Volver en paz



# CUADERNO DE

## trabajo

### DÍA 4

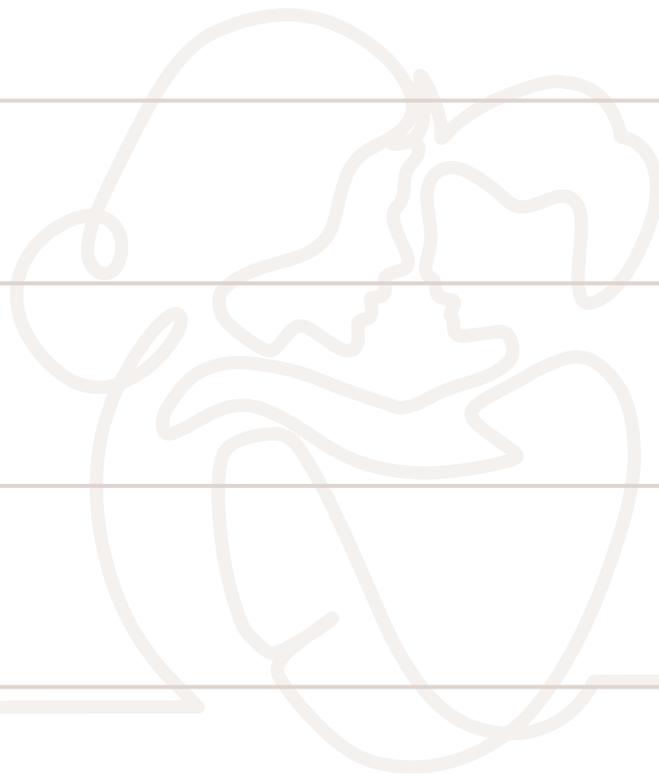
Ante una dificultad de tu peque, piensa qué podríais hacer las figuras parentales para ayudar a que tenga éxito. Puede ser retroceder el camino de fichas de dominó o puede ser dividir la tarea que genera dificultad en pequeños pasos. (Ejemplos: vestirse por la mañana, recoger juguetes, ponerse en pijama, sentarse a comer...)

# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 4

Volver en paz



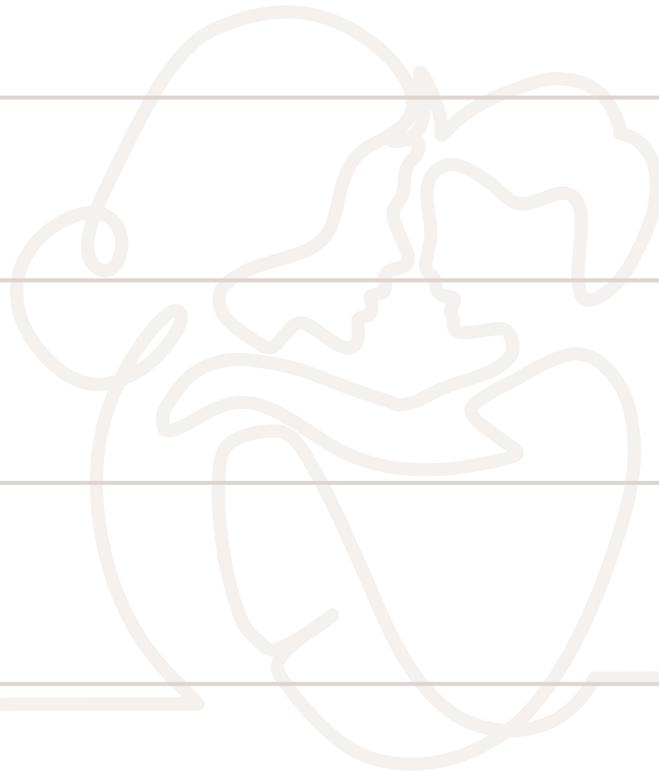
# CUADERNO DE

# trabajo

## DÍA 5

Hoy vamos a honrar, escribiéndolas, las veces que, previsiblemente, ibas a quedarte anclad@ en la culpa y lograste no hacerlo enfocándote en soluciones.

Observa qué tenían todas esas situaciones en común y piensa cómo puedes propiciar que esto vuelva a ocurrir.

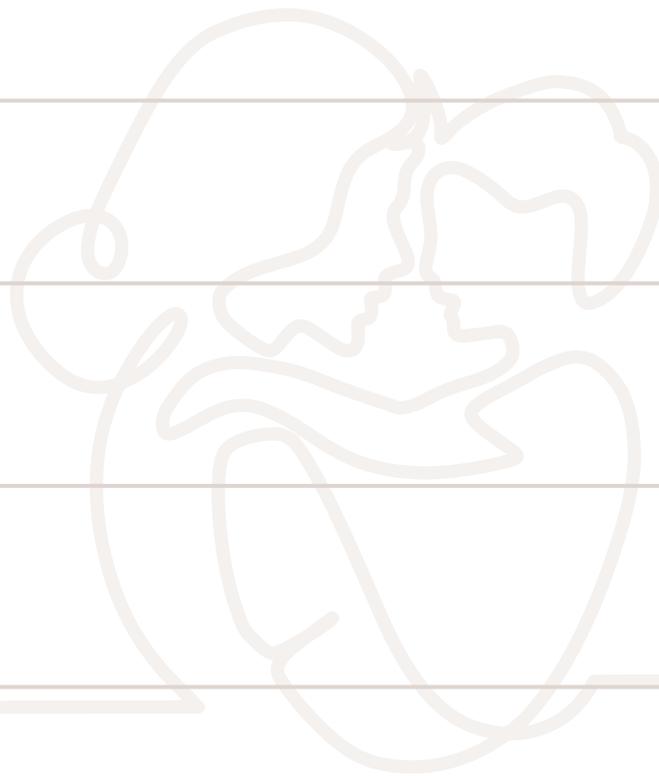


# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 5

Volver en paz



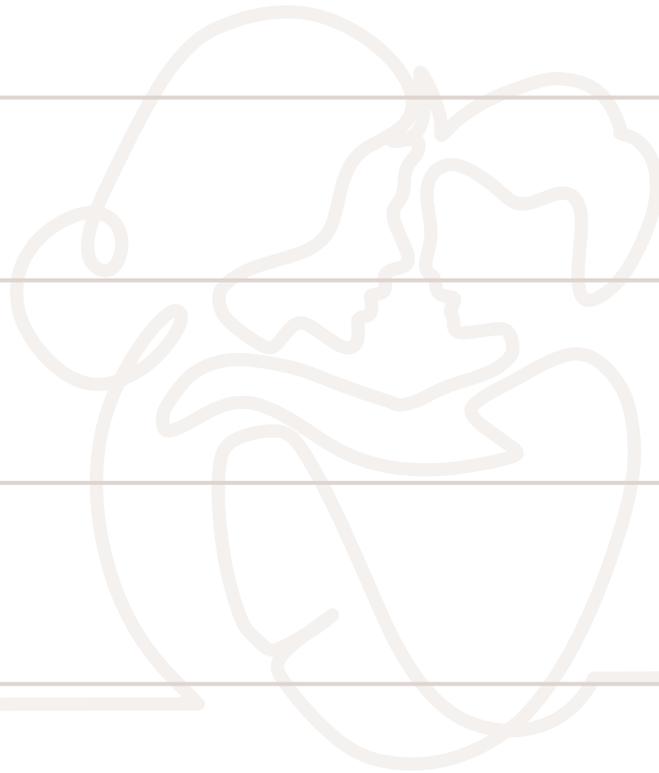
# CUADERNO DE

# trabajo

## DÍA 6

Haz una lista de autocuidado bajo en expectativas, asequible, low cost, con tu pareja, con tu familia, con amigas.

Después, imagínate que ya estás cumpliendo esta lista, e imagina cómo te sientes al hacerlo.



# CUADERNO DE

# trabajo

DÍA 6

Volver en paz

