Bitácora tercer semana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TERCER SEMANA DEL RETO DE 21 DÍAS | LEMA: **“AMAR ES PRESTAR ATENCIÓN”** | Respuestas - Reflexiones |
| Video: 11er Principio “Amar es prestar atención” Alan kepler | Describe tres conflictos que siempre se repiten en casa y en los cuales a veces respondes amenazando o con algún castigo.  Describe la situación y tu reacción. |  |
| Castigos y amenazas en casa. | Frente a los castigos, o amenazas. ¿Cómo responde tu hijo? se auto reprime o se defiende? |  |
| Mi situacion - Mi sentir adulto | ¿Puedes identificar en qué momentos tienden a castigar? cuando estas apurado? cuando tienes mucho trabajo? cuando estas exigido?. Describe |  |
|  | ¿Qué sentimientos tienes al castigar o amenazar? |  |
| Frases. | Te invito a escribir 3 tipos de frases que dices siempre a tus hijos o a tu hijo de manera despectiva cuando estás cansado, agobiado. |  |
|  | ¿sientes que en ocasiones tratas a tu hijo como no tratarías a tu pareja, vecino o tu compañero de trabajo? |  |
|  |  |  |
|  | ¿Brindas a tus hijos premios o recompensas? en qué situaciones? |  |
| Muy bien!!! | sientes que estás todo el tiempo diciendo MUY BIEN con la intención de que “repita esa acción” |  |
| Puedes identificar que detrás de los conflictos o situaciones de enojo hay profundas necesidades escondidas? tanto de adultos y de niños? | Describe aquella situación que más te duele o aquella que mas anhelas transformar para siempre!!! |  |
|  | Escribe las necesidades que crees que está pidiendo tu hijo a través su comportamiento:  ejemplo: presencia, calma, juego libre, juego de plaza, cariño, miradas, silencios, espera etc |  |
| Elige una de las 3 situaciones que escribiste en la primer línea de la Bitácora tercer semana y animate a transformarla. | **Anticipa** el momento  **Válida** emociones (¿cómo podrías dejar que se exprese la emoción?)  **Identifica** tus necesidades escondidas o la de tus hijos.  **Identificar** consecuencias  **Dar Alimento**. ¿Qué necesita tu hijo? que puedes darle? |  |
| Escribe aquellas cosas que controlas para no descontrolarte o para que no sucedan, pues si suceden te darían mucho dolor. | ejemplo,tiendo a controlar o tengo temor hacia:  alimentación, juegos, rutinas, vestimenta, que no se peleen, cosas que agarran o tocan, amiguitos que ve, salidas, paseos, actividades en la plaza, cambiarse, bañarse etc. |  |
| Carta a mi mismo/a. | ¿Pudiste hacerla? resonó contigo? |  |
| Agresividad | ¿Puedes rescatar 3 perlas del video sobre agresividad? |  |
| Peleas y conflictos entre hermanos o pares. | Elige contar y escribir 3 tipos de peleas entre hermanos  o  escribe 3 perlas sobre el video de conflictos al relacionarse. ¿Qué podrías hacer? |  |
| Puedes realizar acuerdos con tu pareja a la hora de poner límites? |  |  |
| ¿Te molesta enoja o entristece no acordar o llegar a acuerdos que después no se cumplen? |  |  |