Frameworks

Superpoderes de los Padres:
“Cómo disculparte con tus hijos”
Academy Prep Tampa (Virtual) 8/4/25
Por favor, inicie sesión usando el chat con su nombre y apellido, el grado de su hijo y la escuela de su hijo.

Frameworks of Tampa Bay

Respira

Frameworks of Tampa Bay

Registro Emocional

Piensa en una ocasión en la que tus padres te pidieron disculpas. ¿Cómo te sentiste? Comparte ese sentimiento en el chat.

Frameworks of Tampa Bay

Objetivos del taller

- Reconocer el poder de disculparse y su impacto en el crecimiento emocional, tanto nuestro como de nuestros hijos.
- Reconocer cuándo y cómo disculparse con nuestros hijos.
- Reconocer cuándo y cuándo no disculparse con nuestros hijos.

Frameworks of Tampa Bay

Meta 1:

Reconocer el poder de disculparse y el impacto que tiene en el crecimiento emocional de nosotros mismos y de nuestros hijos.

Frameworks of Tampa Bay

Definición de Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (EQ) es la capacidad de **identificar y manejar** nuestros sentimientos y emociones, **comprenderlos y ser conscientes** de ellos en los demás, y utilizar esta información para **guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones**.

Salovey & Mayer, 1990

Frameworks of Tampa Bay

Emotional Intelligence Competencies

Autoconciencia

Entender cómo y por qué pienso y actúo, incluyendo mi impacto en los demás.

Autogestion

Gobernar cómo pienso y actúo, incluido mi impacto en los demás.

Resiliencia

Una capacidad para recuperarse o adaptarse fácilmente a la adversidad.

Habilidades de relación/Empatía

Una capacidad para construir y mantener relaciones positivas con otros, comprendiendo la perspectiva de los demás, incluidos aquellos de diversos orígenes, culturas y contextos.

Toma de decisiones responsable

Pensar en todas las opciones y resultados para luego tomar la mejor decisión.

Frameworks of Tampa Bay

Adapted from HCPS Teacher Resource Book

La importancia de la inteligencia emocional para sus hijos

- **Mejora las habilidades sociales**: La inteligencia emocional ayuda a los niños a comprender y gestionar sus emociones, fomentando relaciones positivas con sus compañeros y adultos, y mejorando el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación desde una edad joven.
- **Mejora el rendimiento académico**: Los niños con alta inteligencia emocional son mejores para mejorar el estrés, mantenerse concentrados y resolver problemas, lo que puede causar mejores resultados académicos y resiliencia/fortaleza frente a los desafíos.
- **Ayuda la salud mental y bienestar**: La inteligencia emocional apoya la autoconciencia y la empatía, lo que permite a los niños reconocer y afrontar sus sentimientos. Esto causa un desarrollo emocional saludable y un sentido de si mismos fuerte.

Frameworks of Tampa Bay

Meta 2:

Reconocer cuándo y cómo disculparse con nuestros hijos.

Frameworks of Tampa Bay

Saber Cuándo Disculparse

Frameworks of Tampa Bay

Comparte en el chat cuándo crees que es necesario disculparse con tus hijos.

Luego hablaremos sobre cuándo es necesario disculparse con nuestros hijos.

Cuando se Necesitan Disculpas

- Cuando pierdes los estribos
- Cuando te equivocas o juzgas mal algo
- Cuando no escuchas o ignoras sus sentimientos
- Cuando no cumples tus promesas

Frameworks of Tampa Bay

Video de Disculpas a Tu Hijo

Frameworks of Tampa Bay

CHAT NOW

La importancia de disculparse con los hijos (video)

Frameworks of Tampa Bay

CHAT NOW

Cómo disculparse eficazmente

- Sé sincero
- Asume la responsabilidad
- Ofrece una explicación
- Corrígelo
- Fomenta el diálogo

Frameworks of Tampa Bay

Hablemos/Salas de trabajo

Ahora utilizaremos salas de reuniones para permitirle hablar con padres con niños de edades similares sobre cuándo y cómo disculparse.

Frameworks of Tampa Bay

ZOOM
BREAKOUT ROOM

Salas de reuniones para compartir y publicar rápidamente

Frameworks of Tampa Bay

Compartamos algunos aspectos destacados y temas discutidos en las salas de reuniones.

Comparte

Compartamos algunos aspectos destacados y momentos reveladores de nuestro contenido hasta el momento sobre cuándo y cómo disculparse.

Frameworks of Tampa Bay

Meta 3:

Reconocer cuándo y cuándo no pedir disculpas a nuestros hijos.

Frameworks of Tampa Bay

Cuándo no Disculparse

- Cuando impones límites
- Cuando enseñas responsabilidad
- Cuando modelas emociones sanas
- Cuando intentas fomentar la independencia
- Cuando te aferras a tus propios valores

Frameworks of Tampa Bay

Vamos a Compartir

Frameworks of Tampa Bay

Compartamos algunos momentos destacados de nuestro contenido hasta el momento sobre cuándo no disculparse. ¿En qué momentos reconoces que no necesitas disculparte?

Recursos: Más información sobre cuándo disculparse y cuándo no

- Hemos incluido en el chat un recurso con más información sobre cuándo y cuándo no pedir disculpas a sus hijos.

Frameworks of Tampa Bay

Recursos: Cuándo disculparse y cuándo no. Enlaces de video.

Frameworks of Tampa Bay

- Hemos incluido en el chat un recurso de folletos con enlaces a videos sobre cómo disculparse con sus hijos.

Gracias !

Encuesta de comentarios:
¡Complétela usando el código QR para acceder al enlace de Survey Monkey!

Frameworks of Tampa Bay

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

Establecimiento de Metas

Escribe una cosa sobre disculparte con tus hijos que quieras poner en práctica en tu casa ahora mismo.

Frameworks of Tampa Bay

Q&A

Frameworks of Tampa Bay

Gracias!

Brian Schank
Senior EQ Specialist
bschank@myframeworks.org

myframeworks.org

Frameworks of Tampa Bay

Frameworks of Tampa 2023

Frameworks

402 East Oak Avenue | Tampa, FL 33602 | (813) 514-9555 | info@myframeworks.org
myframeworks.org