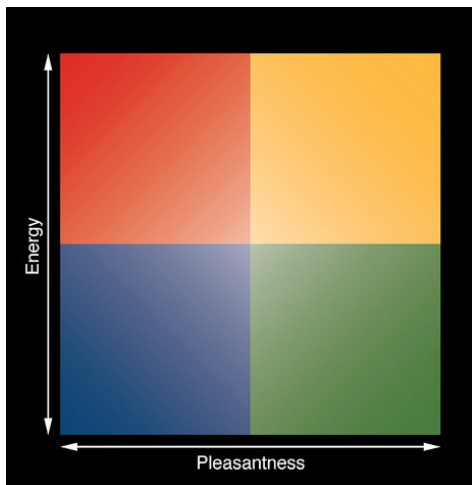


# Una Visión General de Las Herramientas de RULER

Las herramientas de RULER nos ayuda practicar las habilidades de la inteligencia emocional. Esta hoja explica cada uno de las cuatro herramientas y como las familias puede utilizarlas.

## El Charter para familias

El Charter para familias establece directrices acordadas en vez de reglas para crear un ambiente en el hogar que es conectado y emocionalmente seguro. Cada miembro de la familia tiene una voz y una responsabilidad para desarrollar y usar El Charter. El Charter funciona como compromiso que cada miembro de la familia hace para ellos mismos y los demás. El Charter tiene tres preguntas: la primera pregunta es <<¿cómo queremos sentir en nuestra hogar?>>. El siguiente pregunta explora qué comportamientos tendría que exhibir de tener esos sentimientos. La tercera pregunta es un acuerdo sobre como resolver el conflicto. Cuando El Charter está terminado, todo la familia lo firma para significar su compromiso de mantenerlo vivo. Cuando El Charter se integra en la vida diaria del hogar, se puede estar una herramienta poderosa para fomentar responsabilidad personal y social, crear armonía, y construir relaciones de confianza.



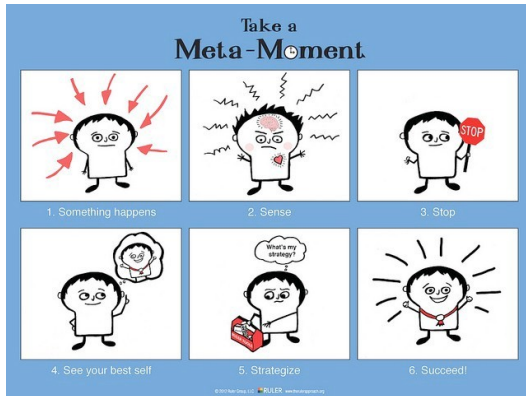
regularmente con ellos mismos y con los demás. Hacer un 'check-in' en el Mood Meter tiene algunos pasos. Primero, poner su sentimiento en uno de los cuatro cuadrados del Mood Meter. Segundo, etiquetar su sentimiento con tan precisión que es posible. Tercera, reflejar en qué causó su sentimiento. Finalmente, elegir una estrategia para mantener su sentimiento (si es un sentimiento que es útil) o una estrategia para cambiar su sentimiento (si otro sentimiento estará mas útil). Cuando compartirse sus sentimientos, entendimientos, y estrategias con su familia, abre oportunidades para crecer juntos y sentirse mas conectados.

## El Mood Meter

Nuestras emociones nos proporciona con información valiosa. Cuando ponemos atención a cómo sentimos y entender y desarrollar estrategias para manejar nuestras emociones, podemos tomar mejores decisiones y elecciones. El Mood Meter es una herramienta que nos ayuda construir conciencia emocional, una habilidad fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional. Toda la familia puede crecer personalmente cuando hacen un 'check-in' en el Mood Meter

# Una Visión General de Las Herramientas de RULER

Las herramientas de RULER nos ayuda practicar las habilidades de la inteligencia emocional. Esta hoja explica cada de las cuatro herramientas y como las familias puede utilizarlas.



## El Meta-Moment

¿Alguna vez ha actuado con sus emociones y mas tarde deseado que ha manejado la situación diferentemente?

¡Toma un Meta-Moment! Esta proceso de seis pasos nos ayuda manejar emociones intensas en el momento, para que podemos tener resultados satisfactorios. El Meta-

Moment enseña cómo estirar el espacio entre el momento

en que se sienta un sentimiento y cuando reacciona. Cuando hace un Meta-Moment, en vez de reaccionar, puede elegir como quiere responder y estar mas hábil. El Meta-Moment usa la idea de un 'Mejor Yo'. Cuando puede identificar lo que invoca las emociones intensas en usted mismo, y piensa de cómo está cuando está su 'Mejor Yo', puede estar proactivo en desarrollar estrategias que se alinean con sus valores y cumplir sus objetivos más grandes. El Meta-Moment se ayuda ser la persona que quiere ser.

## El Blueprint

El Blueprint es una herramienta que ayuda en el desarrollo de la empatía y la toma de perspectiva. Con preguntas basadas en la inteligencia emocional, el Blueprint alienta a los niños y los adultos a entender y considerar unos a otros pensamientos y sentimientos cuando resolver conflictos y diferencias, y identificar soluciones constructivos. El Blueprint también puede estar una herramienta de la auto-reflexión. Usado efectivamente, el Blueprint construye conversaciones compasivos en la familia, y mas optimismo en los momentos difíciles de la vida cotidiana.

**Solve problems with The Blueprint**

Describe	What happened?	
RULER Skill	Me	Other Person
Recognize & Label	How did I feel?	How did ____ feel?
Understand	What caused my feelings?	What caused ____'s feelings?
Express & Regulate	How did I express and regulate my feelings?	How did ____ express and regulate his/her feelings?
Reflect & Plan	What could I have done to handle the situation better? What can I do now?	

© 2014 Yale University. RULER. www.rulervale.org