

RULER y la inteligencia emocional: Resumen para las Familias

Las habilidades de RULER: RULER representa cinco importante habilidades de la inteligencia emocional. Leer abajo sobre cada habilidad.



Reconocer

La Identificación de las emociones en nosotros mismos y los demás nos promete a:

- Comprender mejor a nosotros mismos y los demás
- Trabajar bien en grupos
- Saber cuando los niños necesitan apoyo emocional



Entender

Conocer las causas y consecuencias de nuestras emociones nos ayuda a:

- Anticipar, manejar, o prevenir sentimientos no deseados en nosotros mismos y los demás
- Promover sentimientos deseados en nosotros mismos y los demás
- Apoyar las necesidades emocionales de los niños



Etiquetar

Conocer palabras de sentimientos nos promete a:

- Comunicar nuestros sentimientos con precisión
- Manejar nuestras emociones
- Reconocer y entender la variedad de emociones que tienen otros.



Expresar

Aprender como mostrar nuestros sentimientos nos ayuda a:

- Comportarse con habilidad en situaciones sociales
- Mostrar el comportamiento socialmente aceptable para nuestros hijos



Regular

Desarrollar estrategias para manejar los sentimientos nos promete a:

- Estar más efectivo para llegar a nuestras metas
- Tomar decisiones sabias cuando respondemos a situaciones emocionales

Practicar las habilidades de RULER en casa

Practicar RULER en casa:

Todas las emociones son importantes. Todo el mundo quiere sentirse comprendido y valorado. La capacidad de llevarse bien con los demás es lo que los mantiene unidos. La comprensión de nosotros mismos y los demás, la expresión de nuestras emociones de manera compasiva, y el respeto de uno a otro son competencias prácticas esenciales.

R Reconocer

Para reconocer los sentimientos, las familias pueden:

- Discutir cómo las emociones son expresadas en nuestras caras, voces, y cuerpos
- Observar y honrar sus emociones y las de sus hijos
- Reconocer sus emociones y las de sus hijos en vez de desechar o minimizarlos

U Entender

Para entender las emociones, las familias pueden:

- Reflejar en su respuesta emocional o su interpretación de una situación o evento
- Explorar cómo un sentimiento puede influir su comportamiento o el comportamiento de su hijo
- Preguntar a sus hijos sobre cuáles emociones podrían impulsar su comportamiento (por ejemplo, decir, “veo que se dice que estás enfermo cada mañana antes de la escuela. ¿Qué paso? Quizás es que estás ansioso por algo”)

L Etiquetar

Para etiquetar las emociones, las familias pueden:

- Usar una variedad de palabras de emociones con sus hijos
- Buscar la palabra mejor para describir sus sentimientos y animar a sus hijos a hacer lo mismo
- Crecer el vocabulario de sentimientos de su familia mediante el descubrimiento de nuevas palabras en libros, películas, y conversaciones

E Expresar

Para expresar las emociones, las familias pueden:

- Ayudar a sus hijos a evaluar el mejor tiempo, lugar, y manera de expresar sus sentimientos

R Regular

Para regular las emociones, las familias pueden:

- Mostrar diferentes estrategias eficaces para los hijos cuando usted se maneja sus propias emociones
- Ayudar a sus hijos encontrar estrategias útiles y exitosas para la gestión de las emociones que experimentan
- Validar que las emociones de sus hijos son bien y aclarar los comportamientos aceptables para expresar sus emociones