

## MÉTODO 5A

para una educación emocional  
práctica y diaria

- 1**  
**A**CEPTAR para conectar emocionalmente con él.  
**RECUERDA:** valida y normaliza sus emociones, dile que lo entiendes y lo apoyas.
- 2**  
**A**NALIZAR en el proceso emotivo, desde identificar la emoción hasta recuperar el equilibrio.  
**RECUERDA:** dar el tiempo y lugar necesario para expresar la emoción.
- 3**  
**A**BRAZAR (nosotros y ellos) de la situación vivida.  
**RECUERDA:** cada situación de carga emotiva elevada es una oportunidad para aprender y progresar como persona.
- 4**  
**A**COMPAÑAR por qué se siente así.  
**RECUERDA:** la conducta del niño es sólo la punta del iceberg.
- 5**  
**A**PRENDER sus emociones, sin juzgar su idoneidad o su intensidad.  
**RECUERDA:** recurre a la empatía.