

MÉTODO 5A

para una educación emocional
práctica y diaria

1

ACEPTAR

para conectar emocionalmente con él.
RECUERDA: valida y normaliza sus emociones, dile que lo entiendes y lo apoyas.

2

ANALIZAR

en el proceso emotivo, desde identificar la emoción hasta recuperar el equilibrio.
RECUERDA: dar el tiempo y lugar necesario para expresar la emoción.

3

ABRAZAR

(nosotros y ellos) de la situación vivida.
RECUERDA: cada situación de carga emotiva elevada es una oportunidad para aprender y progresar como persona.

4

ACOMPAÑAR

por qué se siente así.
RECUERDA: la conducta del niño es sólo la punta del iceberg.

5

APRENDER

sus emociones, sin juzgar su idoneidad o su intensidad.
RECUERDA: recurre a la empatía.