

## Toma de perspectiva y empatía:

Somos seres sociales que necesitan relaciones para prosperar. Cuando practicamos una toma de perspectiva de manera consciente, mejoramos al considerar los puntos de vista de los demás y a responder con empatía. Esto nos ayuda a construir relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica.

## Pasos para la resolución de problemas:

Los siguientes consejos son útiles para niños y adultos.

- ✓ Explorar el punto de vista de cada individuo.
- ✓ Intentar imaginarse en el lugar de la otra persona. "¿Qué está pensando o sintiendo esta persona en esta situación?"
- ✓ Reconocer y valorar las diferencias.
- ✓ A continuación, considere algunas formas de resolver este problema sin perder de vista las necesidades de cada uno.

**"Centrarse en la felicidad no es una búsqueda frívola; es una de las emociones que pueden marcar la trayectoria de nuestras vidas".**

— 10 Minutos Conscientes, Goldie Hawn

## Optimismo:

El optimismo no es simplemente una ilusión y creer que todo es maravilloso. Es una voluntad de probar cosas nuevas y planificar el mejor resultado, sabiendo que tanto el éxito como el fracaso son valiosos para nuestro desarrollo.

### El optimismo es importante para el bienestar.

La investigación ha demostrado que los optimistas tienen:

- mejor salud física y mental.
- mayor éxito.
- relaciones más satisfactorias.
- viven más tiempo.



**¿Ve el vaso medio vacío?  
Capture sus pensamientos,  
revíselos y cámbielos.**

1. Capture sus pensamientos: Fíjese en sus reflexiones y patrones de pensamiento.
2. Compruebe y desafíe sus pensamientos: ¿Son ellos precisos o están distorsionados? Busque patrones de lenguaje que pueden ser poco útiles (por ejemplo, "Me resulta imposible hacerlo").
3. Cambie sus pensamientos: Reencuadre su pensamiento. ¿Hay una manera diferente de verlo? Pregúntese cómo se enfrentaría un amigo a esta situación.

## Prácticas para USTED: Toma de perspectiva y empatía

### Busque Comprender:

Escuche atentamente los puntos de vista de los demás. Piense en lo que pueden estar sintiendo.

### Poniéndome en el Lugar de Mi Hijo(a):

Considere cómo es su hijo(a). ¿Puede mirar las situaciones desde el punto de vista de su hijo(a)? ¿Qué emociones experimentaría? ¿Son diferentes de las suyas?

## Optimismo

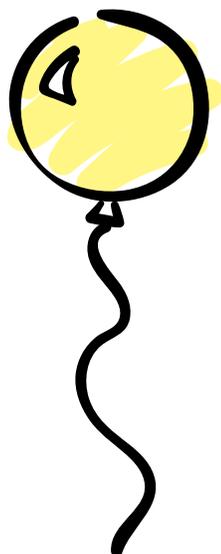
### Una Playlist Optimista:

La música es una fuerte herramienta que puede cambiar nuestro humor. Tener a mano sus canciones favoritas más animadas para los momentos en que los pensamientos pesimistas comienzan a controlarnos, puede ser realmente útil!

### Capture los Momentos

#### Felices:

A veces, nos vemos atrapados en los problemas cotidianos y nos olvidamos de centrarnos en las cosas buenas. Fíjese en las cosas que le hagan sonreír, y comparta la felicidad del momento con su hijo(a).



## Practique con su hijo(a): Toma de perspectiva y empatía

### Hora de la Historia:

Discuta las diferentes perspectivas de los personajes de los cuentos que leen juntos. Pídale a su hijo(a) que piense en cómo tal vez se sientan los personajes, y por qué, o cómo se sentiría si estuviera en la historia.

### Solucionador pacífico de problemas:

Cuando su hijo(a) necesita resolver un problema con amigos, anímele a mirar el problema desde otra perspectiva y luego trabajar en el tema. ¿Pueden practicar usando la empatía? ¿Cómo podría sentirse la otra persona?

## Optimismo

### Modele el Pensamiento Optimista:

Cuando las cosas no salen según lo previsto, demuestre un pensamiento optimista a su hijo(a). Por ejemplo, cuando esté atascado en el tráfico, en lugar de decir, "Nunca vamos a llegar con todo este tráfico", intente: "El tráfico está malo hoy. Pero bueno, llegaremos cuando podamos".

### Cree una Caja de alegría:

Cree un registro de recuerdos felices: un cofre del tesoro (vieja caja de zapatos), libro de fotos, álbum de recortes, video o diario. Mantenga conversaciones sobre los diferentes artículos de su Caja de alegría y por qué los han incluido.