



LIENZOTÚ

# EL ESPEJO DE LAS EMOCIONES

Las emociones son una parte fundamental de la vida y, como padres, desempeñamos un papel clave en la forma en que nuestros hijos aprenden a reconocerlas y gestionarlas. A menudo, nuestra reacción ante sus emociones puede influir en su bienestar emocional y en la confianza que desarrollan para expresarse. Esta actividad te invita a reflexionar sobre cómo acompañas las emociones de tu hijo(a) y cómo puedes convertirte en un "espejo seguro", brindándole un espacio de validación y comprensión.

**Objetivo:** Brindar a los padres herramientas para reconocer, validar y gestionar las emociones de sus hijos de manera consciente y empática.

## ¿Qué necesitas?

- Hoja impresa con la plantilla del espejo (incluida en el PDF)
  - Lápices de colores, marcadores o acuarelas
  - Bolígrafo o lápiz para escribir
  - Un lugar tranquilo para realizar la actividad

## 1 Reflexión inicial: "Conectando con las emociones" (5 minutos)

Antes de comenzar, toma unos minutos para respirar profundamente. Piensa en una situación reciente en la que tu hijo(a) haya experimentado una emoción intensa (tristeza, enojo, miedo, frustración, etc.).

¿Cómo reaccionaste? ¿Cómo te sentiste tú?



## 2 Dibuja tu Espejo de Emociones (20 minutos)

En la hoja encontrarás una plantilla con la forma de un espejo. La actividad consiste en reflejar cómo puedes ser un "espejo seguro" para tu hijo, validando sus emociones sin juzgar.

**Marco del espejo:** Dibuja o escribe las actitudes que quieras tener al acompañar las emociones de tus hijos (ejemplos: paciencia, empatía, comprensión, respeto).

**Dentro del espejo:** Representa con palabras, colores o imágenes las emociones que suelen aparecer en tu hogar (ejemplos: alegría, tristeza, enojo, miedo, entusiasmo).

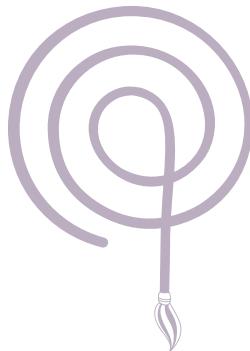
**Reflejos positivos:** En los bordes del espejo, escribe frases que podrías usar para validar emociones de manera respetuosa.

### Ejemplos:

"Entiendo que estés enojado, estoy aquí para escucharte."

*"Es normal sentir miedo a veces, estoy contigo."*





# LIENZOTÚ

## ¿CÓMO TE SENTISTE?

Acompañar emocionalmente a nuestros hijos no significa evitar que sientan tristeza, enojo o miedo, sino ayudarles a transitar estas emociones de manera saludable. Al practicar la validación y la empatía, les brindamos herramientas para fortalecer su inteligencia emocional y su seguridad en sí mismos. Recuerda que cada momento difícil es también una oportunidad para conectar y crecer juntos.

[www.lienzotu-lab.com](http://www.lienzotu-lab.com)



(+57) 321 504 40 47

[info@lienzotu-lab.com](mailto:info@lienzotu-lab.com)