

EVALUA TUS ESTRATEGIAS

Empezar a aplicar estrategias de regulación emocional con tus hijos puede ser un proceso largo y, en algunos momentos, desgastante. Por ello, te ofrecemos este espacio para que registres tu experiencia, emociones y avances, y así puedas compartirlos y trabajarlos junto al terapeuta.

Fecha:

Nombre de la Estrategia:

Situación en la que uso la Estrategia:

Resultado Obtenido:

Fecha:

Nombre de la Estrategia:

Situación en la que uso la Estrategia:

Resultado Obtenido:

Fecha:

Nombre de la Estrategia:

Situación en la que uso la Estrategia:

Resultado Obtenido:

