



Dimensión:



Conoce T

“Alerta Roja”

Preguntas detonadoras...

- ¿Cómo manejas tu estrés?
- ¿Cómo manejan los integrantes de tu familia el estrés?
- ¿Cómo se comunican al interior de tu familia cuando están pasando por una situación de estrés?

Para trabajar con:
Toda la familia

Nuestro objetivo:

Aprender a comunicarme de manera asertiva con mi familia en momentos de estrés..

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Una hoja, cartulina o cualquier material de color rojo.

Duración estimada:
30 min.

Paso a paso:

1. Para realizar esta actividad todos los integrantes de la familia deberán tener conocimiento que se utilizará una “alerta roja”, esto es una señal de cartón rojo, cuya función será anunciar que alguien se encuentra en situación de estrés. La “alerta roja” estará en algún lugar accesible para todos, y pueden definir conjuntamente el lugar específico donde se guardará. .
2. El integrante de la familia que se sienta muy estresado o considere que necesita un tiempo para relajarse, tomará el cartoncillo “alerta roja” y lo colocará en un lugar visible para todos y donde quede claro quién lo puso (ejemplo. puerta de la recámara de la persona estresada).
3. Una vez que algún integrante de la familia utilice o coloque la “alerta roja”, a esta persona se le dará un espacio solo para respirar y reflexionar sobre esta situación. Se puede definir y acordar el lugar que se destinará para esto.
4. Se fijará un tiempo de 30 minutos (se puede ajustar al tiempo que la familia considere conveniente pero se recomienda que no sea mayor a una hora), para que la persona que utilizó la “alerta” pueda respirar y reflexionar sobre la situación que está atravesando e identifique qué apoyo necesita de su familia.
5. Posteriormente, el integrante de la familia que está estresado podrá platicar lo que le sucede, cómo se siente y qué necesita de los demás para superar esa situación (pueden ser peticiones individuales o generales). Por ejemplo: “estoy en exámenes, me siento preocupado y estresado porque es un temario muy extenso y necesito que mi hermano no entre al cuarto mientras estudio” o “En esta semana tengo tres citas muy importantes de trabajo y necesito prepárame para ello, les pido que esta semana cuidemos el volumen de la música para que yo pueda concentrarme”.
6. Es importante que la familia haga un compromiso por ayudar o apoyar con la petición que haga la persona que utilice la “alerta roja”.
7. Una vez que la persona que utilizó la alerta pueda verbalizar lo que le sucede, ésta se guardará en el lugar que hayan acordado previamente.
8. No olvides apoyar cuando un integrante de tu familia use la “alerta roja”.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

“Alerta Roja”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La “alerta roja” te puede servir como un semáforo emocional que te permita detenerte, respirar, tomar distancia de la situación y controlar los impulsos derivados del estrés o de alguna otra emoción negativa.

Utiliza esta “alerta roja” todas las veces que consideren necesarias, para que tú y/o tu familia, puedan tomar un tiempo de reflexión, verbalizar la situación por la que atraviesan de manera asertiva, y manejar el estrés con el apoyo de todo tu círculo familiar .



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.