

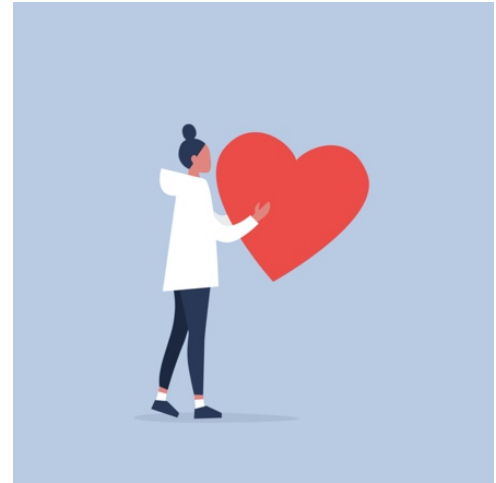
# EQ @ Hogar o Escuela—para Familias

## NAVEGANDO LAS RELACIONES EN ESPACIOS REDUCIDOS **DS7.2: Hacer Depósitos de Relación**

\* Las preguntas de discusión son para que todos las respondan, incluidos los padres. [Alumno-enséñele] lo que recuerde de la clase.

**Resumen de la lección:** Esta lección trata sobre un enfoque simple pero efectivo para comprender y apoyar relaciones positivas y saludables. Este concepto se aplica a las familias, así como a todas las demás relaciones con amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo, etc.

En nuestras interacciones con los demás, los comentarios y acciones positivas son como un **depósito** en esa relación. Al igual que una cuenta bancaria, con cada depósito, nuestro saldo aumenta. Frente a eso están los **retiros**, los comentarios negativos o las interacciones que hacen que nuestro equilibrio de relación disminuya. Ser conscientes de esta dinámica nos recuerda que debemos hacer muchos más depósitos en lugar de retiros en nuestras relaciones con los demás.



### Preguntas para la discusión familiar\* (revisar normas → luego discutir):

[Todas las preguntas de discusión familiar comienzan con esta misma pregunta de DS1.2 que todos responden:]

- **En una escala del 1 al 10, ¿cómo te sientes y por qué?** (¡1 = horrible! 10 = ¡impresionante!) Por favor, dé una "palabra de sentimiento" y luego cuéntenos más sobre por qué cree que se siente así hoy.
- **[Estudiante-enseñar]** En el video y el folleto, ¿qué quiere decir el entrenador Rudy con el concepto de "depósitos y retiros de relaciones"?
- **[Respuesta de cada persona]** ¿Cuál sería un depósito de relación para usted? ¿Qué es algo que otras personas pueden hacer o han hecho que te hace sentir bien?
- **[Respuesta de cada persona]** ¿Qué consideras un retiro de la relación? ¿Qué es algo que te drena a ti y/o a tu relación con los demás? (Trate de ser reflexivo y no hiriente en su respuesta a esta pregunta. Revise las Normas de discusión familiar anteriores.)
- Piensa en un momento en que alguien hizo algo bueno por ti (un amigo o familiar). ¿Cómo se sintió? ¿Fue una sorpresa para ti? ¿Cómo afectó su relación?
- Si alguien ha hecho un retiro de la relación, ¿qué te ayuda a sentirte mejor? ¿Qué puede decir o hacer la otra persona para enmendar?

#### Normas de Discusión Familiar

- El orador tiene plena atención y apoyo.
- Elegir escuchar en lugar de dar una conferencia.
- Ser de mente abierta a la opinión de los demás.
- Busca el bien el uno en el otro y el tiempo que pasan juntos.

### Actividad Familiar:

Verifique el "Banco de Ideas" del folleto del estudiante. Hable sobre los "depósitos" que serían más significativos para usted y por qué. Elige entre el banco y/o inventa tus propias ideas.

# EQ @ Hogar o Escuela

NAVEGANDO RELACIONES EN ALOJAMIENTO ESTRECHO

DS7.2: Hacer Depósitos de Relación

## Invertir en Sus Relaciones

En el video 2, el entrenador Coach Rudy habló de hacer más "depósitos" que "retiros" en sus relaciones. Explica lo que lo que quiso decir esta metáfora:



### ¿Qué puede hacer para añadir "depósitos de relación"?

Haz una lista de al menos cinco maneras en las que puedes ser amable y considerado:

Con los miembros de su familia:

Con amigos:

Dentro de su comunidad:



### ¿Qué puede hacer para limitar los "retiros de relaciones"?

Haz una lista de al menos cinco maneras de evitar conflictos o sentimientos heridos:

Con los miembros de su familia:

Con amigos:

Dentro de su comunidad:



### Depósitos:

- Frotamientos en la espalda/pies
- Realmente escuchando
- Jugar juegos
- Pregunte: "¿Cómo puedo ayudar?"
- Lavar Trastes
- Sacar la basura
- Compartir
- Hacer ejercicio juntos
- Haciéndole reír
- Hacer una comida
- Hornear galleta

### Retiros:

- No compartir
- No escuchar
- Gritos
- Palabras desagradables
- No ayudar con las tareas domésticas
- Ser gruñón
- Demasiado tiempo de pantalla
- Sarcasmo
- Chismes
- Falsedades
- Manipular
- Excluyendo