

Charo Blanco Guerrero  
Psicóloga. Psicoterapeuta infantil

Charo Blanco Guerrero  
Psicóloga. Psicoterapeuta infantil

### **Sintonizando con mi hijo/a**

Describe una situación problema o conflictiva con tu hijo/a: \_\_\_\_\_

---

---

---

	<b>Plantearse</b>	<b>Observaciones del adulto</b>
Cuerpo	¿Dónde y cómo son mis sensaciones corporales?	
Emoción	¿Qué emociones siento?	

Pensamientos	¿Qué llevo a pensar del otro/a? ¿Qué llevo a pensar de mí?	
Conducta	¿Cómo he respondido en la situación?	
Resolución	¿He conseguido mantener la cercanía afectiva? ¿He podido sintonizar con el otro/a? ¿Cambiarías algo de tus intervenciones en esta situación para mejorar la resolución?	