

 CHECKLIST RÁPIDO PARA ADULTOS: ¿ESTOY SIENDO UN BUEN MODELO EMOCIONAL?

- ☒ **¿He detectado mi propia emoción antes de reaccionar?**
- ☒ **¿Estoy respirando profundamente antes de hablar o actuar?**
- ☒ **¿Estoy validando la emoción del niño o joven, aunque no me guste o me incomode?**
- ☒ **¿Estoy mostrando calma, incluso si por dentro me siento alterado?**
- ☒ **¿Estoy ayudando al niño a ponerle nombre a lo que siente?**
- ☒ **¿Estoy dejando espacio para que exprese su emoción sin apresurarme a "solucionarla"?**
- ☒ **¿Estoy esperando a que se calme para hablar de lo sucedido, en lugar de corregir en pleno desbordamiento?**
- ☒ **¿Me trato con amabilidad cuando me equivoco en la gestión emocional?**
- ☒ **¿Busco momentos para cuidar mi propio bienestar emocional (descanso, autocuidado, pedir ayuda)?**
- ☒ **¿Recuerdo que educar emocionalmente es un proceso, no un acto puntual?**