

# Resumen de Herramientas de RULER para las Familias

RULER utiliza cuatro herramientas para enseñar y practicar las habilidades de inteligencia



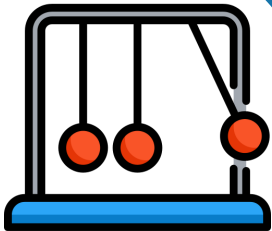
## El Acuerdo

- El Acuerdo es una promesa que hacemos para actuar de maneras que nos ayuden a sentir la forma como nos queremos sentir en nuestra escuela o aula.
- Cada quien tiene una voz en la creación del Acuerdo y todos tienen la responsabilidad de hacerla cumplir.



## El Medidor Emocional

- El Medidor Emocional ayuda a construir conciencia de las emociones en nosotros mismos y en los demás, expande nuestro vocabulario emocional y ayuda a manejar nuestras emociones.
- Muestra cómo las emociones tienen dos dimensiones, el grado de placidez de nuestros pensamientos y la energía de nuestros cuerpos.



## El Meta-Momento

- El Meta-Momento nos enseña cómo extender el tiempo entre sentirnos emocionados y nuestra reacción.
- En lugar de ser reactivos, el Meta-Momento nos ayuda a hacer una pausa, pensar en lo mejor de nosotros mismos y elegir formas útiles de responder.



## El Plano

- El Plano ofrece una serie de preguntas como guía para nuestra reflexión sobre nuestros pensamientos y emociones durante un conflicto.
- Al practicar la toma de perspectiva y la empatía, podemos tener una conversación compasiva y trabajar para restaurar la relación.