

CLAVES PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS



Para ayudar a los niños a regular sus emociones, las madres y padres son un ejemplo fundamental

La gestión de nuestras emociones durante el confinamiento nos permitirá pasar de estados de alarma a estados sostenibles e incluso positivos.

RECUERDA

No se trata de ser o parecer perfectos, sino de buscar la calma y ayudar a entender y expresar correctamente sus emociones.

EL MIEDO

No neguéis ni releguéis vuestro miedo. Identificar, expresar, explicar y conducir el miedo de un modo natural nos ayudará a enseñar con el ejemplo cómo gestionar correctamente las emociones.



LAS NOTICIAS

Es importante no darles más información de la que por su edad, comprensión y conocimiento pueden asumir. Si preguntan, ofrecerles información serena y real.

¿TENGO QUE SER FUERTE?



No escogemos el dolor, ni la preocupación. Como tampoco escogemos nuestras circunstancias. Es natural sentirse así. Las emociones son adaptativas, importantes y tienen una función, pero podemos regularlas y manejarlas para no dejarnos llevar sólo por ellas. Podemos pasar el "patrón automático de pensamiento" al "patrón adaptativo".

CLAVES PARA AYUDARLES



- Evita ser **sobreprotector** con tus hijos.
- No busques **culpables**.
- Trabaja la **responsabilidad** y autonomía de tus hijos.
- Enséñales a poner el foco en lo **positivo**.
- Fomenta su **autoestima**.
- Trabaja la **perseverancia**.
- Sé **realista**. Las emociones son naturales. Ser resiliente no significa no sentir, sino haber aprendido a manejar las emociones.