

Madrid, 5 de mayo de 2020

Estimadas familias:

Poco a poco todo empieza a tomar un pequeño aire de normalidad. Hemos empezado a poder salir de nuestras casas, aunque no como nos gustaría, y tener cierta sensación de libertad, algo que ansiamos desde que empezó esta situación.

Pero...¿y nuestros hijos? ¿Cómo llevan ellos el desconfinamiento?. En un primer pensamiento podemos imaginar que lo llevarán bien. Ellos nos han demostrado que tienen una gran capacidad de adaptación y de aprendizaje, pero también es previsible esperar reacciones emocionales diversas de cara al desconfinamiento. El miedo, la alegría, la inseguridad y la frustración son algunos ejemplos de posibles reacciones emocionales que podemos esperar en nuestros hijos, siempre teniendo presente que no todos los niños expresarán las mismas emociones, ni siquiera entre hermanos.

Para ello, tendremos que observar, escuchar y acompañar con sensibilidad, comprensión y paciencia. Debemos captar cuáles son sus emociones y preocupaciones y ayudarles a afrontar la situación de la mejor manera que podamos.

El uso de **la inteligencia emocional será clave** para poder llevar a cabo estas tareas con éxito.

¿Y qué es la inteligencia emocional? Se llama inteligencia emocional a la facultad que todos tenemos para comprender mejor nuestras emociones y poder gestionarlas con mayor eficacia. Para ello necesitamos realizar un primer paso de reconocimiento de estas emociones.

¿Y cómo podemos potenciar la inteligencia emocional en nuestros hijos? Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que para ayudar a nuestros hijos en el desarrollo de su propia inteligencia emocional, antes **debemos saber detectar nuestras propias emociones**.

A partir de ahí, podemos empezar a enseñarles mediante la práctica, la madurez emocional se adquiere mediante la experiencia.

- **Valorar todas las emociones**, sin etiquetarlas como buenas o malas. Las emociones pueden ser positivas o negativas dependiendo del grado en que las emociones afectan a nuestro comportamiento. Las emociones positivas serán las que favorecen nuestra manera de pensar, de razonar y de actuar, como por ejemplo, la alegría, la gratitud o la satisfacción. Las emociones negativas suelen ser las que nos provocan un deseo de evitarlas o evadirlas, como el miedo o la tristeza.

- Ayudarles a **poner nombre a sus emociones** y así aprender a **identificar lo que sienten**. Lo que podemos llamar conciencia emocional. Hablándoles de lo que sentimos nosotros, tanto con emociones agradables como desagradables, que se den cuenta de que todos sentimos todas las emociones y que eso es algo natural en las personas.
- Enseñarles a **expresar sus emociones** de manera adecuada al contexto, sin necesidad de reprimirlas. Regular una emoción no significa negarla, sino saber darle una respuesta adecuada para que no nos domine y acabemos haciendo algo de lo que podamos arrepentirnos.
- Concienciarles de que la tristeza no es mala, **no siempre hay que estar feliz**. Todas las emociones son importantes y nos aportan información valiosa sobre nuestro mundo interior.
- Ayudarles a entender que **las emociones no desaparecen** por el simple hecho de no querer sentir las así, no son actos voluntarios. Hay emociones agradables y desagradables, y respuestas emocionales correctas o incorrectas. La clave es dar a cada emoción la respuesta correcta en el momento correcto.
- Mostrarles cada situación como una oportunidad para **aprender a gestionarlas**, algunas emociones pueden ser difíciles de controlar. Técnicas como arrugar un papel, gritar (no insultar), saltar, contar hasta diez y después hasta el cero, hacer respiraciones, hacer garabatos,...pueden ayudar a descargar y calmar sus emociones.



Guillermo Canovas, director de EducaLike, colaborador con nuestro Colegio desde hace ocho años y del que tuvimos el placer de escucharle el curso pasado tanto padres como profesores, nos aporta este vídeo interesantísimo.

<https://www.youtube.com/watch?v=fPkrBPx8Afo>

Y para los más peques os dejamos estos audiocuentos que os pueden ayudar.

-“Cuando estoy triste” <https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A>

-“Cuando estoy enfadado” <https://www.youtube.com/watch?v=hPDfSoGj2aw>

-“Cuando tengo miedo” <https://www.youtube.com/watch?v=D7kosccPNyQ>

También os recomendamos la película Inside out “Del revés”. Si aún no la habéis visto este podría ser un buen momento.



Sal, entra, pasea, corre, estudia, juega, lee, cocina, salta,...¿qué sientes?

¡Arriba, queridas familias, que somos el Fuente!

Departamento de Orientación