

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - PRIMER CICLO

BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA

El bienestar emocional es el estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, consciente de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada.



En el entorno familiar es imprescindible promover bienestar emocional no sólo porque la relación entre padres e hijos resulta fundamental para la formación de personas emocionalmente inteligentes, sino porque la conexión que existe dentro de la familia es la primera red de apoyo emocional de una persona, le enseña a hablar de las emociones, a desarrollar la autoestima, a lidiar con la frustración y a aprender cómo reaccionar ante las diversas situaciones que se presenten.

Los niños/as necesitan apoyo emocional no sólo en el fracaso, sino también en el éxito; **necesitan apoyo emocional diario, tiempo y reconocimiento constante**; para eso, los padres deben ser conscientes de sus propias emociones.

Es importante que, los padres, expresen cómo se sienten para ampliar el vocabulario emocional de los pequeños y, al mismo tiempo, mostrarles su propia gestión emocional. Es decir, los padres al estar en contacto con sus emociones y verbalizarlas, les ayudan a los hijos a hacer lo mismo.



Si fomentamos en el hogar el bienestar emocional en las etapas más tempranas de nuestros hijos, los ayudaremos a conocerse bien, a construir bases sólidas que los acompañarán toda su vida y a ser personas resilientes con habilidad para reinventarse una y otra vez.

<https://ivettedejacobis.com/el-bienestar-emocional-inicia-en-el-hogar-aqui-te-digo-como/>