



Santiago, 25/05/2021
Coordinación Área
Formativa

**CUIDAR Y ATENDER EL BIENESTAR EMOCIONAL
DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA.**

Buenos días mamás, papás, apoderados del Colegio, bienvenidos al boletín semanal de sugerencias y actividades que compartimos con todos ustedes.

En esta ocasión nos referiremos a la identificación de algunas manifestaciones que nos podrían estar demostrando la presencia de "emociones" que estarían afectando negativamente a algún integrante del grupo familiar al que podríamos auxiliar con unos sencillos ejercicios de "contención emocional" a los que nos hemos referido en entregas anteriores

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles

conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas ya acuda en ayuda del niño, niña o joven; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

PARA ELLO SE SUGIERE:

- Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener, recordando que el primer signo de contención está marcado con la cercanía física que nos da un apretón de manos, un abrazo, una caricia. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.
- Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?, y todo esto acompañado de una profunda empatía.

Como siempre, les recuerdo que estaré muy agradecido de que ustedes me hagan llegar sus inquietudes, preguntas y opiniones a gereirac@gmail.com sitio en el que estaré complacido de poder responder a ellas.

Nos seguiremos encontrando por este medio semana a semana. Muchas gracias por vuestra atención, un saludo afectuoso de

Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa