

Orientacións ás familias

en canto á relación emocional cos seus fillos e fillas



Falar das súas emocións con naturalidade, axudará a reflexionar sobre os seus propios sentimentos e os dos demais, permitindo identificalos e xestionalos.

Acercarse con calidez e preguntar:
Como levas o día?
Como te sintes?

Practicar a escoita activa, que sintan que están dispoñibles para cando os necesiten.

Aceptar os seus sentimentos, permitir que expresen as súas emocións. Deben evitarse expresións do estilo: "Non chores", "Non te enfades", "Que tontería", "Non é nada". Expresar a súa tristeza, alegría, rabia ou malestar axudaralles a encontrarse mellor.

Dar cabida a todas as emocións, sentir medo, angustia ou ira é tan natural como a alegría, felicidade, ilusión ou cariño.

Comprender que ás **emocións** hai que darlles **espazo e ás condutas** poñerlles **límites**.

Dedicarlles tempo. O xogo é unha poderosa ferramenta que permite poñer a proba a empatía, mellora o clima emocional e promove o benestar en familia.

Fomentar a súa autonomía. É necesario que aprendan a ocupar o seu tempo e, tamén, a aburrirse. O aburrimiento pode ser motivador e creativo.

Realizar actividades que xeneren benestar: practicar a masaxe para relaxarse, cantar, bailar, contar contos, dialogar, sorrir, etc.

Recordarlles que o voso cariño é incondicional, sintan a emoción que sintan, incluso cando están enfadados ou tristes.