

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Fortalecendo o benestar emocional na familia

— Cuaderno —
EMOCIONA

Que podemos facer para fomentar unha
aprendizaxe emocional saudable na contorna familiar?

“Desde o punto de vista das relacións humanas, a familia é o núcleo central, cuxo papel primordial no proceso de socialización é o establecemento de normas, regras e sobre todo valores éticos e morais”.

Daniel Goleman

As emocións forman parte da nosa existencia desde que nacemos e, grazas a elas, podemos construír habilidades, competencias e condutas para afrontar a nosa vida dunha forma equilibrada e positiva; plena e saudable.



INTELIXENCIA EMOCIONAL NA FAMILIA



É na familia onde se forxan as bases do desenvolvemento emocional, a primeira escola para a aprendizaxe destas competencias. Se conseguimos entender, recoñecer e expresar, tanto as emocións propias como as alleas, cultivando a educación emocional no ámbito familiar, poderemos construír unha familia emocionalmente intelixente. Xa o dicía Daniel Goleman, **"A vida en familia supón a nosa primeira escola para a aprendizaxe emocional.** En tan íntimo caldeiro aprendemos que sentimentos abrigar cara a nós e como reaccionarán os demais a eles, que eleccións temos á hora de reaccionar ou como interpretar e expresar esperanzas ou temores. Esta escola emocional funciona non só a través do que os pais din ou fan directamente aos nenos, senón tamén no manexo dos seus propios sentimentos, con eles e a súa parella".

Que podemos facer para fomentar unha aprendizaxe emocional saudable na contorna familiar?

Deixámosvos algunhas recomendacións prácticas!

- Crear un ambiente estable en casa, que sexa positivo e onde todos os membros da familia sentan en confianza e seguros das súas reaccións.



- Recoñecer as emocións e expresalas. Tentar non censurar ningunha emoción, se non tratala con naturalidade. Evitemos expresións do tipo “non chores” ou “non esteas triste”. Podedes establecer un momento ao día para que cada membro da familia responda ás seguintes preguntas. Como síntome agora? Por que síntome así? Como estou a manifestar o que estou a sentir? Cos/as máis pequenos/ as da casa pódense facer preguntas pechadas para axudarlles a comunicar o que senten de forma máis sinxela. Por exemplo: se está a se rir Estás triste ou contenta?; se tirou un xoguete Estás enfadado ou alegre?

- Desenvolver a empatía e ser comprensivos/ as cos membros da familia. Podedes reflexionar, tanto pequenos como grandes, con preguntas como: "Por que crees que está a chorar a túa irmá?" "Por que está enfadado papá?" "Mamá está contenta porque...?".

- Aprender a regular as emocións. A regulación das nosas emocións permítenos desenvolver habilidades como a empatía, a resiliencia ou a aceptación.



- Pararse e respirar profundamente é clave para responder de maneira construtiva á conduta dalgún membro da familia. Cos máis pequenos pódense empregar técnicas de relaxación, un paseo ou establecer un recuncho de pensar en casa.

- Promover as charlas e actividades en familia. Un paseo, un xogo de mesa, ou simplemente apagar os dispositivos móbiles á hora da cea e dedicar ese tempo para conversar para fomentar a comunicación social e escóitaa activa.

¿Qué es la empatía?

- Conciencia** de los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.
- Capacidad** para responder a los demás, expresando que les hemos comprendido.
- Destreza** para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.
- Esfuerzo por comprender** los sentimientos y actitudes de las personas.
- Esfuerzo por entender** las circunstancias que afectan a otros.



- Dar agarimo e afecto a través do tacto, as caricias ou os abrazos para reforzar o vínculo afectivo e de confianza.



Lembrade que as persoas adultas da familia son modelos de conduta para os/as pequenos/ as, polo que é fundamental que teñan unha boa saúde emocional, que expresen e manexen ben as súas emoción

Ler é sempre unha fonte de coñecemento, inspiración, reflexión e aprendizaxe que nos axuda a mellorar no noso día a día. Ademais, segundo diversos estudos, a lectura reduce a tensión, favorece o desenvolvemento do autoconocimiento e o cultivo da empatía.



“Os libros son espellos: só se ve neles o que uno xa leva dentro.” Carlos Ruiz Zafón

Unha moi boa maneira de conseguilo pasa por mergullarnos na ampla oferta editorial da que hoxe en día dispoñemos.

O Espazo Emociona - <https://cuadernoemociona.espacioemociona.com/>

proporcionáanos unha selección de maravillosos libros que nos falan sobre a importancia que teñen as emocións e como poden influír estas en todos os aspectos da nosa vida.

E é que os libros sobre Intelixencia Emocional e Educación Emocional son un recurso moi enriquecedor e práctico para coñecernos mellor, mellorar e potenciar as nosas habilidades, en definitiva, para penetrarnos no mundo das emocións e na forma de manexalas, a clave da intelixencia emocional.

Agradecemos ao ESPACIO EMOCIONA que nos autorizase a utilizar este artigo, elaborado por eles, para realizar este boletín.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

[Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos](#)

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Boletín de formación e información para nais e pais
FEBREIRO 2021

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.

