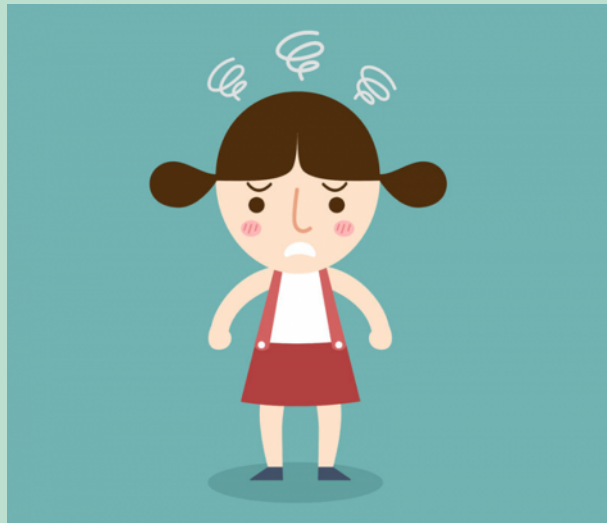


ACOMPañANDO LAS EMOCIONES DE LOS PEQUEÑOS DE LA CASA

Antes de que vuestros hijos/as puedan volver a la escuela, nos quedan unas semanas complicadas de confinamiento en casa.

Esto tiene una parte positiva. En algunos casos podemos compartir más tiempo con nuestros hijos/as. Pero también son unas circunstancias que pueden hacernos vivir nuestras emociones con mucha intensidad.

Momentos de rabia, enfado, rabietas, tristeza... También de alegría y euforia! Es normal por la situación que estamos viviendo! Nos gustaría poder ir ofreciendo algunas maneras para mejorar el bienestar emocional de todos/as.



La educación emocional consiste en aprender a reconocer nuestras emociones y las de los demás, identificarlas, expresarlas, utilizarlas y gestionarlas de una manera positiva.



Una emoción es una reacción que surge de manera espontánea y automática ante algunos hechos, imágenes.. y a menudo viene acompañada de reacciones corporales como el cambio de expresión facial, sudor...

Las emociones: miedo, rabia, tristeza, enfado, vergüenza, alegría,...

No son buenas ni malas; todas son **útiles y necesarias**, ya que tienen su función y nos aportan información valiosa sobre uno mismo. Lo que es importante es **saberlas identificar, aceptar, vivirlas, expresarlas y gestionarlas**. Así no se convertirán en sentimientos negativos que si perduran en el tiempo y pueden guiar la conducta habitual de vuestros hijos/as.

Desde este espacio iremos proporcionando información para intentar acompañaros en estas nuevas circunstancias tan peculiares e intensas.



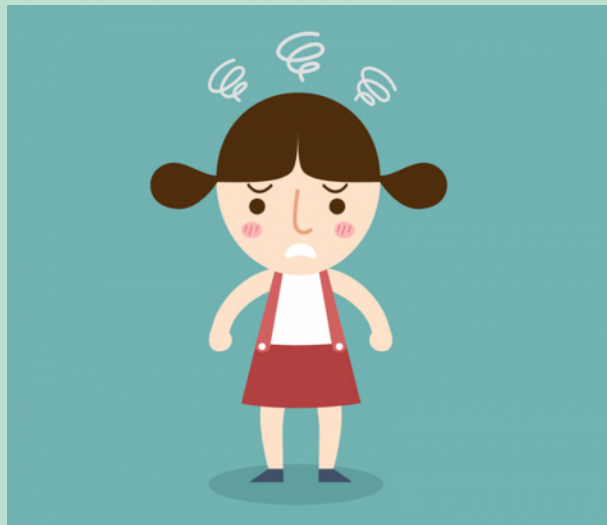
Un fuerte abrazo!

ACOMPANYANT LES EMOCIONS DELS PETITS DE LA CASA

Abans que els vostres fills/es puguin tornar a l'escola, ens queden unes setmanes complicades de confinament a casa.

Això té una part positiva. En alguns casos podem compartir més temps amb els nostres fills/es. Però també són unes circumstàncies que poden fer viure les nostres **emocions** amb molta **intensitat**.

Poden haver moments de ràbia, enuig, rebequeries, tristessa...També d'alegria o eufòria! **Es normal per la situació que estem vivint.** Ens agradaria poder oferir-vos algunes eines per **millorar el benestar emocional** de tots i totes.



L'educació socioemocional consisteix a ensenyar els fills a ser capaços de reconèixer les seves emocions i les dels altres, a saber-les identificar, expressar, utilitzar i gestionar de manera positiva

És així que podran adquirir unes adequades actituds personals que els ajudaran a mantenir unes bones relacions amb si mateixos i amb els altres.



És important que els vostres fills sàpiguen que una emoció és una reacció que sorgeix de manera espontània i automàtica davant d'alguns fets, imatges... i que sovint va acompanyada de reaccions corporals com el canvi de l'expressió facial, suor...

Les emocions: por, ràbia, tristesa, enuig, vergonya, alegria, ...no son bones ni dolentes; totes són **útils i necessàries, ja que tenen la seva funció i aporten informació valuosa sobre un mateix. El que és important és **saber-les gestionar** ja que aquestes poden derivar també en sentiments negatius. I aquests, al contrari que les emocions, perduren en el temps i guien la conducta habitual dels vostres fills.**

Desde aquest espai anirem proporcionant informació per tal d'intentar acompanyar-vos en aquestes noves circumstàncies tan peculiars i intenses.

