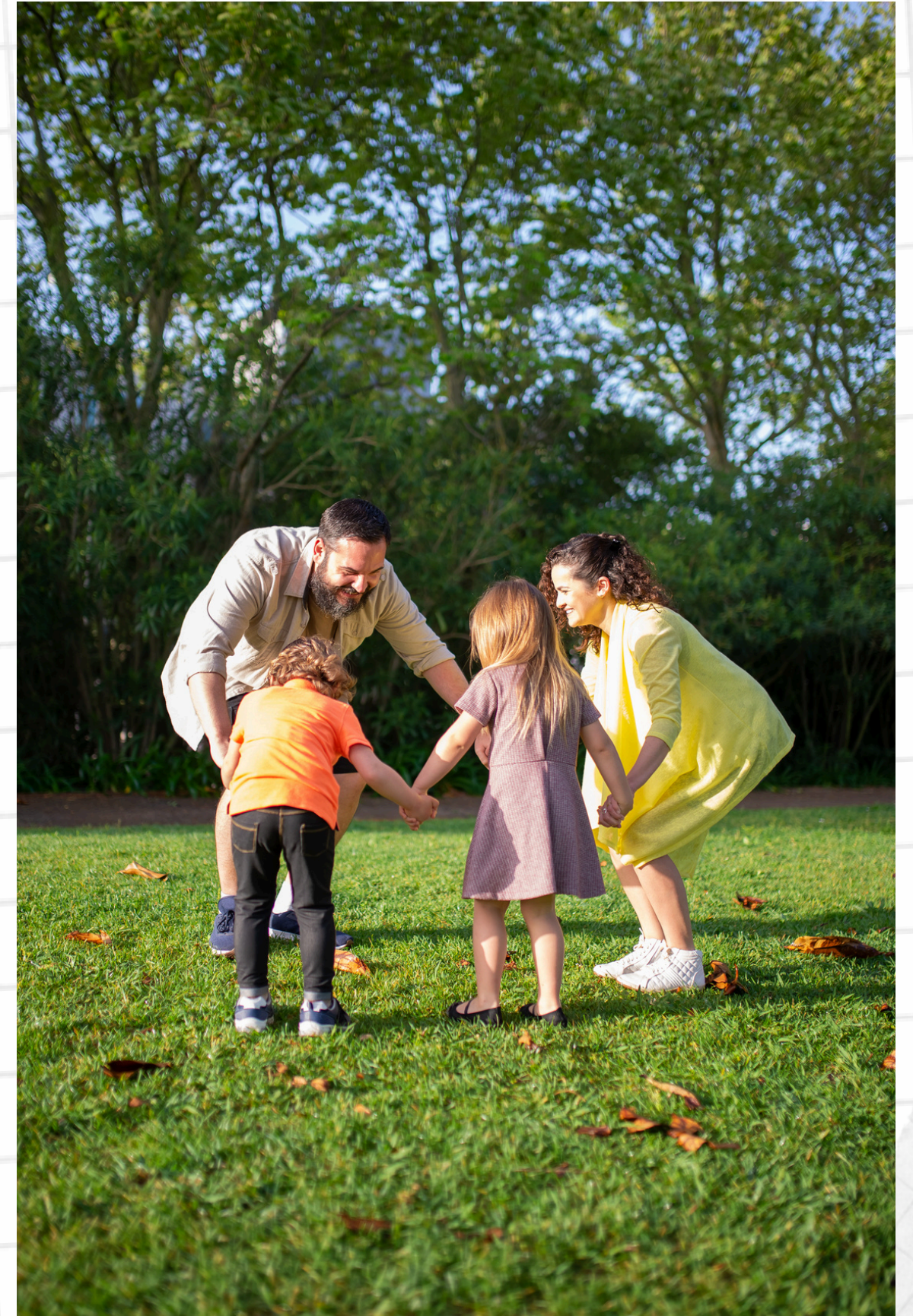


El rol de la familia en las emociones

La familia es un agente socializador fundamental en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes. La manera en que los padres piensan, toman decisiones, se comportan y ven la vida, influye en sus hijos. Por eso, es importante que los padres sean asertivos, refuercen las buenas conductas y motiven en el aprendizaje



COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO -PROCESO DE PSICOLOGÍA



*¿Cómo puedo
Ayudar a mi hijo
(a) a manejar
sus emociones?*



COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO -PROCESO DE PSICOLOGÍA

1

Crea un Ambiente seguro.

Libre de gritos, chantajes y de cualquier tipo de violencia.

Promueve el buen trato y el respeto por todos los integrantes del hogar.

Establece Límites, rutinas y reglas claras

3

La comunicación entre los padres debe ser asertiva.

Recuerda si existen situaciones que resolver entre padres, **No** debes involucrar a tus hijos en ellas, hablar mal del otro padre, o emplear a tu hijo (a) como canal de comunicación.



2

Transmite valores con tu ejemplo y con la buena comunicación.

Recuerda la coherencia entre lo que dices y haces también enseña. (Base para la Inteligencia Emocional)



4

Muéstrate consistente y confiable, brindando seguridad física y emocional propiciando la calma y armonía en el hogar. Procura que tu casa sea el lugar al que tu hijo (a) siempre quiere llegar



5

Reconocer los fallos.
Responsabilidad Afectiva:
Siendo conscientes de
que nuestras acciones y
palabras pueden impactar
los sentimientos de
nuestra familia



6

Comprender que las emociones siempre suceden por algún motivo, por esto es importante escucharlas, validarlas, apoyar en la gestión adecuada de las mismas y no reprimirlas o evadirlas

7

Estimula la Empatía. Puedes hacerlo a través de cuentos, haciendo preguntas sobre cómo cree que se siente alguien en determinada situación y realizando juegos colaborativos.



8

Evita la sobreprotección. No proyectar nuestros miedos, pues esto puede generar dificultades en la autonomía de los hijos e hijas, inhibiendo la capacidad de tomar la iniciativa



9

Evita amenazar y/o ridiculizar.
Pues se puede generar en los hijos falta de confianza, dificultad para socializar, irritabilidad, mayor impulsividad y agresividad, adolescentes propensos a exponerse a conductas de riesgo



10

Si hay que corregir, habla de la conducta no de la persona. Procura que al dialogar el mensaje sea claro y conciso, enfocado en la solución de la situación y con respeto.

11

Propicia el juego. Permite espacios de diversión y estimulación pero también de aburrimiento y frustración para que se de paso al desarrollo de la creatividad y la tolerancia



Errores que los padres deben evitar



Comparar a sus hijos con otros

Falta de control y excesos en internet, televisión, redes sociales

No tener acuerdos entre los padres sobre la crianza y límites

Evitar Justificar las fallas de sus hijos hablando mal de otros. Es importante que se reconozcan las faltas propias para promover un aprendizaje



*“Los hijos necesitan
tiempo y ejemplo. El
nuestro”.*

Carlos González



COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO -PROCESO DE PSICOLOGÍA