

BIENESTAR EMOCIONAL FAMILIAR

Apoderados

¿TE HAS PREGUNTADO QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL FAMILIAR?

Es cuando cada uno de los integrantes de una familia se siente bien, cómodo, confiado y seguro, pudiendo entender, reconocer y expresar sus emociones, sabiéndose querido, respetado, valorado y apoyado por su familia.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Porque es la base para una buena autoestima y desarrollo de la identidad de nuestros hijos e hijas, o sea, para que sean personas felices, sabiendo hacer frente a todo lo que la vida depara.



¿QUÉ NECESITAMOS PARA PROMOVERLO?

Desarrollar un clima familiar positivo, generando:

- Buena comunicación y relaciones cariñosas.
- Organización en la planificación de actividades y responsabilidades.
- Sentido de pertenencia y apoyo entre los miembros de la familia.
- Confianza, expresión emocional y validación de las emociones.
- Resolución de conflictos de formas no violentas.

ALGUNAS IDEAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL FAMILIAR



Reconocer y expresar las emociones sin censurar ninguna.



Fomentar los espacios y conversaciones familiares.



Promover la empatía y la comprensión.



Autocuidado parental.



Practicar la regulación emocional.



Expresar el cariño a través de caricias y/o abrazos.

La familia es la principal encargada del bienestar emocional de cada uno de sus integrantes.



CORE DUC
SOMOS CCNC

FUNDACIÓN
Esperanza
Previene

