

A intelixencia emocional, unha estratexia clave para os momento de crise

As nosas nenas e os nosos nenos non son alleos a alarma social que estamos vivindo. Esta situación xera neles angustia, incertidume, malestar emocional, tristura, incluso estrés e ansiedade. Reciben información por moitas canles e pola súa idade inda non contan con criterios claros para poder comprender o significado da situación real que estamos vivindo a nivel mundial.

Nestos momentos, podemos aproveitar para mellorar as estratexias de intelixencia emocional e para que adquiran maiores niveis de tolerancia a frustración e resiliencia, cualidades que beneficiarán ao noso alumnado a longo prazo no seu desenvolvemento integral para enfrentar os retos da vida diaria e especialmente momentos de crise, como o que estamos vivindo.

PAUTAS



Falarlles con franqueza e sinceridade en relación á situación, isto xenera confianza e seguridade neles

Utilizar unha linguaxe adaptada a súa idade con termos e datos científicos



Ser o máis científicos e rigorosas posibles utilizando fontes fiables, non vale de nada dar datos falsos ou alarmistas, xeran sentimentos de ansiedade e preocupación nos máis pequenos.



Explicarlle as recomendacións da OMS e dos servizos sanitarios en relación as medidas de prevención e de precaución e acompañalos na aplicación das mesmas de xeito diario.



Escoitar as súas dúbidas e tentar darlle unha resposta clara así coma variar os temas de conversación

En relación aos aspectos emocionais

Identifica cos teus fillos/as pensamentos que poidan xerarlle malestar, se identificamos cales son podemos darlle respostas e mellora o seu estado emocional.

Recoñece as túas emocións e as súas e acéptaa. Non hai emocións malas nin boas, todas nos axudan a adaptarnos a realidade



Intenta manter unha actitude optimista e alegre, manter unha boa saúde emocional axuda a manter unha mellor saúde física



+ Dispostos a axudar a outras/os

Sorrir cando interactuamos

+ Saúde física

+ Energético
Creativo
Flexible

Respecto
Optimismo

+ Contactos sociais

FELICIDADE

Maior tolerancia á frustración

+ Saúde emocional

Interactuar coa natureza