

Hola familias!

Soy Emma, la responsable de la extraescolar de Inteligencia Emocional del cole. Yo soy psicóloga, y trabajo en un equipo de psicólogas, logopedas y pedagogas en un gabinete que se llama Punto & Aparte.

Nos hemos decidido a grabaros estos videos porque ha pasado esta situación, del covid19, y parece que algo que en principio todos pensábamos que quizá no se alargaría tanto en el tiempo sí lo está haciendo, y con importantes repercusiones para los niños: este curso probablemente no vuelvan al cole, han estado mes y medio sin poder salir de casa y muchos de ellos sin llegar a entender demasiado el porqué, algunos de ellos están experimentando síntomas de ansiedad, miedos, regresiones a etapas anteriores, etc, en general esta situación está generando unas determinadas respuestas en los niños, y especialmente en los niños que no tienen suficientes recursos porque aún son pequeños o porque no han desarrollado estrategias para saber gestionar las emociones.

Por eso nosotras, un poco por responsabilidad social, y porque colaboramos con el anpa del cole al dar la extraescolar de inteligencia emocional, queremos dar respuesta a esto pq lo fundamental para ayudar a los niños frente a esta situación es precisamente la inteligencia emocional.

Un niño con una buena inteligencia emocional es un niño que tiene recursos para afrontar este tipo de situaciones. En estos momentos la IE sirve como escudo al miedo, al estrés, a la depresión o a la ansiedad, sin negar las emociones pero sabiendo cómo enfrentarse a ellas y cómo salir de ellas. Las habilidades emocionales no se improvisan, si no que han debido ser desarrolladas antes.

Las principales lecciones emocionales se dan a través del ejemplo: conciencia de las emociones, autocontrol, optimismo, resiliencia, empatía, solidaridad, etc... se pueden aprender, ahora en familia, y después en la escuela.

Los niños que han recibido una educación emocional y los adultos que se han ocupado de desarrollar su inteligencia emocional se consideran ahora unos privilegiados, porque tienen herramientas para hacer frente a las dificultades y retos que tenemos ahora.

La Inteligencia Emocional es un factor de prevención. Trabajarla desde la infancia permite gestionar mejor las emociones y ser más resilientes ante situaciones adversas.

Por eso hemos querido prepararos algún material y algunos recursos que esperamos que os sean de utilidad para poder trabajar esto con vuestros niños y ayudarlos en lo que queda de confinamiento y también para ir enfrentándoos a lo que queda de esta situación, que por desgracia aún serán bastantes meses. Nos gustaría aportaros algunos materiales para que podáis iniciaros en el desarrollo de estas habilidades emocionales o continuar con esta enseñanza si ya lo estábais haciendo. Pero desde luego es muy importante que todos seamos conscientes de la necesidad del desarrollo de estas habilidades porque situaciones emocionales como esta del covid19 o similares siempre van a estar ahí, y si nuestros niños son fuertes emocionalmente serán mucho más capaces de sobrellevar las dificultades o cambios que irremediablemente vienen con la vida sin salir profundamente afectados si no con resiliencia.

Esperamos que os sea útil y si necesitais cualquier cosa, nosotras somos el centro Punto & Aparte y podeis buscarnos en google o en nuestra pagina de Facebook o web y estaremos encantadas de ayudaros.

Un beso y animo, que ya ha pasado lo peor!