



## Familias Buena Onda – Mensajes de texto

### Familias que cuidan sus emociones y salud mental

#### Identificación de emociones

**Mensaje 1:** Conversar en familia sobre lo que vivimos y reconocer las emociones que sentimos ayuda a la salud física y mental, y a aprender de las experiencias de la vida

**Mensaje 2:** Compartamos en familia lo que sentimos: alegría, tranquilidad, tristeza, aburrimiento, gratitud, miedo, rabia... ¿otra?

**Mensaje 3:** Reconocer y expresar las emociones nos fortalece y une en familia. Disfrutemos más espacios para hablar de nuestras emociones

#### Expresión de emociones en niñas, niños y adolescentes

**Mensaje 1:** Niñas y niños pueden estar sintiendo emociones intensas por la situación actual, es necesario escucharlos y acompañarlos para que puedan expresarlas

**Mensaje 2:** En familia animemos a niñas y niños a darle nombre a sus emociones y a hablar de ellas, escuchémoslos con atención y hagamos preguntas para profundizar

**Mensaje 3:** Conversar y llorar son algunas maneras de expresar nuestras emociones. Dibujar, escribir, pintar, cuidar una planta o un animal, ayuda en este proceso

#### Escalada de emociones

**Mensaje 1:** Es natural sentir emociones encontradas en una situación como la actual. Es importante reconocerlas y aprender a manejar su intensidad, frecuencia y duración

**Mensaje 2:** Si nos sentimos enojados o tristes, permitamos con calma que la emoción pase. Evitemos hacer cosas que nos perjudiquen a nosotros mismos o a la familia

**Mensaje 3:** Las emociones son variables y podemos manejarlas. En familia podemos superar las situaciones difíciles que nos causan preocupación o tristeza

#### Gestión de las propias emociones

**Mensaje 1:** Aprender a manejar las emociones ayuda a tener el control sobre estas cuando las sentimos, así cuidamos de nosotros y de nuestras familias

**Mensaje 2:** Es importante identificar qué nos irrita o nos produce rabia. Tener un diálogo interno nos puede ayudar a calmarnos, usando palabras como “detente” o “calma”



**Mensaje 3:** Algunas emociones podrían llevarnos a reaccionar negativamente y afectar nuestras relaciones, es necesario tener alternativas para manejarlas

### **Gestión de las emociones de niñas, niños y adolescentes**

**Mensaje 1:** Es importante que niñas y niños aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones. Esto puede influir en su bienestar personal, familiar y social

**Mensaje 2:** Aprendamos en familia a manejar las emociones, así: concentrarse en la respiración, distraer la mente contando 10, 9, 8, 7... O decir palabras tranquilizadoras

**Mensaje 3:** Cuando niñas y niños aprenden a manejar sus emociones cuidan su bienestar y pueden tener relaciones sanas tanto en la familia como en el colegio

### **Estrategias para mantener la calma y aliviar el estrés**

**Mensaje 1:** Manejar el estrés es una forma de cuidarnos y cuidar nuestra familia. Un estado permanente de estrés impacta nuestro ánimo, salud y relaciones

**Mensaje 2:** En familia fijamos la atención en las cosas que podemos cambiar con nuestras acciones, buscamos hacer algo divertido y cuidamos alimentación y sueño

**Mensaje 3:** La convivencia sana en familia reduce los efectos del estrés. Mantener una actitud positiva nos ayuda a todos. Juntos podemos aprender a vivir en armonía

### **Manejo del duelo durante el COVID 19**

**Mensaje 1:** Es natural sentir dolor cuando nos enfrentamos a la muerte de un ser querido, o a la pérdida de una relación, un trabajo o de algo que es valioso para nosotros

**Mensaje 2:** Ante una pérdida es importante reconocer y expresar nuestras emociones, darnos tiempo para asimilar lo que ha pasado, cuidarnos y retomar la rutina poco a poco

**Mensaje 3:** En familia aprendemos a expresar el dolor, nos apoyamos para comprender la situación, aceptarla y procurar nuestro bienestar

### **Manejo del duelo con niñas y niños**

**Mensaje 1:** Las reacciones de niñas y niños ante una pérdida son variadas. Pueden estar irritables, pedir más atención o tener dificultades para seguir sus rutinas diarias

**Mensaje 2:** Cuando niñas y niños viven una pérdida de un ser querido debemos ser pacientes y sensibles, escuchar y dar valor a lo que sienten y piensan

**Mensaje 3:** En familia acompañamos a niñas y niños para que expresen sus sentimientos en las situaciones de duelo, sabemos que expresan el dolor de manera distinta



## Reconocer y manejar el impacto del aislamiento

**Mensaje 1:** El tiempo de cuarentena, el estrés, la incertidumbre, la información falsa y la falta de interacción social con familiares y amigos, afectan a niñas y niños

**Mensaje 2:** En familia escuchamos qué piensan y sienten niñas y niños sobre la situación y los ayudamos a mantener contacto telefónico o virtual con sus amigos

**Mensaje 3:** En familia mantenemos buenas relaciones y buscamos el bienestar psicológico y emocional de niñas y niños para que se sientan seguros

## Resiliencia

**Mensaje 1:** La resiliencia es una capacidad personal que todos podemos desarrollar. Nos ayuda a superar las situaciones difíciles y a salir fortalecidos de ellas

**Mensaje 2:** Confiemos en nuestras capacidades, recordemos lo que hemos superado, mantengamos una actitud positiva, enfoquémonos en las soluciones

**Mensaje 3:** En familia desarrollemos la capacidad de ser resilientes, esto permitirá que todos aprendamos a afrontar las dificultades de la vida

## Aceptación

**Mensaje 1:** Un primer paso para manejar situaciones difíciles o presiones diarias es aceptarlas y entenderlas como temporales, así evitamos prolongar su impacto

**Mensaje 2:** Aceptemos los pensamientos y emociones a medida que surgen en respuesta al estrés en lugar de tratar de deshacernos de ellos o de juzgarlos por tenerlos

**Mensaje 3:** Aceptar lo que vivimos, nos permite encontrar posibilidades para transformar las situaciones difíciles en aprendizajes o en oportunidades

## Empatía

**Mensaje 1:** La empatía nos permite comprender lo que otra persona está sintiendo cuando pasa por situaciones difíciles y hace que estemos dispuestos a ayudar

**Mensaje 2:** Seamos amables y cuidadosos en el trato con las demás personas, comprendamos sus emociones y puntos de vista, pongámonos en su lugar

**Mensaje 3:** Cultivemos la empatía en familia preguntándonos ¿Qué estará sintiendo esa persona? Esto nos conectará con los demás y mejorará nuestras relaciones