



Escuela de padres
Liceo Santa Bernardita

CORRESPONSABILIDAD DE LA FAMILIA EN LA SALUD EMOCIONAL





La salud emocional de nuestros hijos se construye día a día en casa. Como familia, somos el primer entorno de aprendizaje, vínculo y formación en valores. Te invitamos a participar en este espacio de reflexión y crecimiento. Retomaremos el video formativo como punto de partida para revisar los principales aprendizajes y cómo aplicarlos en nuestra dinámica familiar. Finalizaremos con una actividad reflexiva que nos permitirá fortalecer nuestro compromiso como padres en la formación emocional de nuestros hijos.

Educar emocionalmente es una responsabilidad compartida.





*Mientras ven el video, no
solo escuchen...
pregúntese:
¿Qué parte de esto estoy
haciendo bien?
¿En qué necesito
mejorar?*



También puedes encontrarlo en este enlace
https://www.youtube.com/watch?v=E2b0P_l3ej0



01

Regulación
emocional

02

Apego
Seguro

03

Disciplina Positiva

04

Técnicas claves

05

Crea un entorno
positivo



Retomemos...

01



CEREBRO EMOCIONAL

Regulación emocional

- Cuando el niño (o el adulto) pierde el control emocional, “se abre la tapa” y predomina la emoción sobre la razón.
- No se educa desde el cerebro racional cuando el niño está desregulado. Primero se regula, luego se corrige.

Recuerda: Regularte como cuidador es importante

- Si no ayudamos a vaciar el vaso (con afecto, escucha, juego, conexión), el niño explota.
- El comportamiento muchas veces es la consecuencia de acumulación emocional, no de “mala educación”.





02

Apego Seguro



El vínculo afectivo es el hilo que conecta emocionalmente a padres e hijos.



El límite sin vínculo genera miedo. El límite con vínculo genera seguridad.

03

Disciplina Positiva

- La disciplina debe construir, no fracturar la base emocional.
- Los límites son un acto de amor, no de miedo.
- Deben ser claros y firmes, pero siempre acompañados de cercanía y respeto, nunca de dureza o distancia.



CIMIENTOS SEGUROS

04

Técnicas claves

- Regular y validar antes de corregir
- Límites claros con coherencia
- Fortalecer tu estructura interna



05



Crea un entorno positivo

- El error no busca una reacción inmediata de tí, se acompaña para aprender.
- Tu Presencia, calma y tu tiempo regulan más que cualquier discurso.
- Un ambiente positivo es el terreno fértil donde crecen los valores





Recuerda que el Bien-estar es la manera de estar mejor para acompañar a tus hijos e hijas con más calma, paciencia y cariño, incluso en los días más difíciles.



AUTOCUIDADO Y AUTOGESTIÓN

La base para acompañar emocionalmente a nuestros hijos



REGÚLETE PRIMERO (Autogestión)



Tómate 5 minutos

Haz una pausa consciente antes de reaccionar.



Crea tu espacio seguro en casa.

Un lugar donde puedas respirar, pensar y reconectarte.



Conecta con alguien de confianza

Hablar también es una forma de regular emociones.



CUÍDATE PARA CUIDAR (Autocuidado)



Establece rutinas saludables

Pequeños hábitos diarios que sostienen tu bienestar.



Descansa y aliméntate bien

Dormir y nutrirte adecuadamente mejora tu paciencia y claridad.



Haz algo que disfrutes

Leer, caminar, escuchar música o cualquier actividad que te recargue.



3. CONECTA DESDE EL BIENESTAR



Jugar en familia

El juego fortalece el vínculo y libera tensiones.



Mensaje central:

Cuidar de ti no es egoísta. Es la manera de acompañar a tus hijos con calma, paciencia y amor, incluso en los días más difíciles.



Presencia consciente

Más que tiempo, ofrece atención plena.

Actividad

Te invitamos a realizar la actividad reflexiva que fortalecerá tu compromiso en la salud emocional de tu familia.

Haz clic en el siguiente enlace y desarrolla cada punto con honestidad y disposición al crecimiento.



Accede aquí a la actividad: <https://forms.gle/KxvPUTE2L8eqeNx7>



Agradecemos tu participación, es fundamental en la construcción de un entorno emocional seguro para tus hijos.

Recuerda los correos de contacto:

Sede A: Orientadora Ana Jaimes
ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño
ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros
johanna.lancheros@lsb.edu.co

