

# BIENESTAR EMOCIONAL

Estrategias y recursos para promover el bienestar emocional en tus hijos/as.



## ¿QUÉ HACER?

### PREPARARLES PARA LOS DESAFÍOS DE LA VIDA Y NORMALIZAR EL MALESTAR EMOCIONAL

#### INCERTIDUMBRE

Enseñarles que el ¿y Sí? solo genera malestar y bloqueo. Y a ocuparse de lo que puede hacer ahora, lo que está de su mano.

#### GESTIÓN DEL ESTRÉS

Promueve la realización de ejercicio físico, especialmente en equipo. Y ayúdale a organizarse en el estudio.



#### SENTIR:

- PREOCUPACIÓN
- MIEDO
- ANGUSTIA
- TRISTEZA



**ES NORMAL**

#### SUEÑO

Facilita que tenga una buena higiene del sueño. Evitando las pantallas antes de dormir y garantizando que duerman al menos 8 horas.

## PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

- Hay que mantener la calma. Mostrar un tono de voz tranquilo y sereno. Y promover el contacto visual.
- No minimizar su problema. Tú también tuviste su edad.
- Realizar una escucha activa: sin emitir ningún juicio.
- Ayudar a relativizar y tratar de analizar el problema objetivamente.
- Facilitar la comprensión y expresión de lo que siente y piensa.
- Ayudarles a recuperar la calma: contar hasta 10- realizar 10 respiraciones profundas.

## RECURSOS EDUCATIVOS

- Red de Educación Emocional y Salud mental.
- Departamento de Orientación: Orientadora, Educadora Social y Orientadora Transita +.
- Equipo Específico de Trastornos Graves de Conducta de Badajoz.
- Programa Experimental de Bienestar Emocional y Promoción de la Salud Mental.
- Protocolo de prevención e intervención de la conducta suicida en el ámbito educativo.



## RECURSOS SES

**Extremadura Responde**  
Servicio de atención psicológica para jóvenes de 10 a 30 años

Gratuito y confidencial

Todos los días de la semana de 11.00h a 18.00h

¿Qué ofrecemos?

Atención psicológica a personas jóvenes de 10 a 30 años.  
Asesoramiento psicológico a sus amistades, familiares, profesionales del entorno educativo y de otros entornos que trabajen con menores y jóvenes.

Cuidar la salud mental es importante

Si quieres aprender a cuidar tu salud mental, contáctanos.  
*¡Queremos ayudarte!*

Contacto

Teléfono: 900 06 01 01

WhatsApp: 911 98 78 74

Mail: ayuda@extremaduraresponde.es

Videollamada: A través de nuestra web: saludextremadura.ses.es/extremaduraresponde

Más información en: <https://saludextremadura.ses.es/extremaduraresponde/>

## RECURSOS COMUNITARIOS



info@feafesalmendralejo.com  
924664677 / 664 295 658

Nuestro Horario.  
LUNES – VIERNES:  
Mañanas: 8:00 – 14:00 2 Tardes: 17:00 – 19:00