



RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

FOMENTAR EL TIEMPO EN FAMILIA

Compartir momentos de calidad, como cenas sin pantallas, juegos de mesa o simplemente conversar sobre el día a día, fortalece el vínculo y genera seguridad emocional.

EVITAR LA SOBRECARGA DE ACTIVIDADES

Es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan tiempo libre sin una agenda saturada de clases extraescolares, tareas o compromisos. Hace falta tiempo para uno mismo o misma, para estar con la familia y para desconectar.

ENSEÑALE A MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

No debemos resolverles todos los problemas ni evitar que experimenten pequeñas dificultades. Aprender a enfrentar desafíos les da herramientas para manejar la ansiedad.

PERMITE QUE SE ABURRAN

El aburrimiento es clave para estimular la imaginación y la creatividad, evitando la dependencia de estímulos constantes.

REALIZAR ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Realizar actividades que permitan conectar con la naturaleza, como salidas al aire libre, excursiones o tiempo en entornos naturales, ayudan a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

PROMOVER EL EJERCICIO FÍSICO

La actividad física regular libera endorfinas y ayuda a reducir el estrés, además de mejorar la autoestima.

EVITA LA COMPARACIÓN CONSTANTE

Se debe reducir la exposición a redes sociales y reforzar la idea de que cada persona tiene su propio ritmo y logros únicos. Evita compararles con sus hermanos o hermanas si los tienen y resalta las cosas positivas que tiene (no centrarse solamente en lo negativo).

GARANTIZA UN BUEN DESCANSO

Un sueño adecuado y de calidad es clave para regular el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Mantener una rutina de sueño estable ayuda mucho.

AYÚDALES A DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Ayudarles a enfocarse en lo bueno de su vida y a desarrollar una mentalidad resiliente puede hacer una gran diferencia en su bienestar emocional.

Y EN EL MUNDO DIGITAL...

Fomenta un uso consciente y equilibrado de la tecnología:

Establece límites de tiempo frente a las pantallas, promueve momentos sin dispositivos para ayudar a **reducir la sobreestimulación y la dependencia digital.**

Supervisar y educar sobre el uso de Internet y redes sociales:

Enséñale los riesgos del mundo digital para que aprendan a utilizarlas de manera segura y saludable.

Fomentar un uso saludable y crítico de las redes sociales:

Enséñale a no compararse con las vidas idealizadas que ven en redes, a gestionar su tiempo en estas plataformas y a interactuar de manera positiva, evitando la sobreexposición.

e-tic
Por un mundo digital
más humanizado



Fundación
Diario de Navarra

¡HÁBLALES y ESCÚCHALES!



Escanéa el QR para acceder a nuestro blog y a
más recursos como este.