

La psicóloga Silvia Álava ofrece a las familias del Colegio Miramadrid pautas para fomentar el bienestar emocional de sus hijos

El Colegio Miramadrid organizó el pasado viernes una conferencia titulada con la reconocida psicóloga Silvia Álava para ofrecer pautas que ayuden a las familias a fomentar el bienestar emocional de sus hijos

El bienestar emocional de los hijos es una responsabilidad compartida entre la familia y la escuela. Es crucial que los padres y educadores trabajen juntos para garantizar que los niños crezcan en un ambiente emocionalmente saludable. Por todo ello, el Colegio Miramadrid organizó el pasado viernes una conferencia titulada ¿Cómo fomentar la salud emocional en familia? con la reconocida psicóloga Silvia Álava, doctora en psicología clínica y de la salud, y psicóloga educativa, para ofrecer pautas que ayuden a las familias a fomentar el bienestar emocional de sus hijos.

La escuela juega un papel esencial en la promoción del bienestar emocional de los niños. No es suficiente que los niños aprendan a leer, escribir y hacer matemáticas, también deben aprender a manejar sus emociones. Es por eso que el Colegio Miramadrid ha tomado la iniciativa de invitar a una psicóloga de alto perfil como Silvia Álava, para ayudar a las familias a entender cómo pueden apoyar el bienestar emocional de sus hijos. La iniciativa del Colegio Miramadrid ha sido muy bien recibida, con una asistencia de cerca de 200 personas, prueba evidente de la importancia que los padres dan a la salud emocional de sus hijos.

¿Qué es la salud emocional y por qué es importante?

Álava recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. En otras palabras, una persona emocionalmente saludable es alguien que puede manejar sus emociones, trabajar eficientemente y contribuir positivamente a su comunidad.

"La importancia de la salud emocional se ha hecho más evidente en los últimos dos años, debido a los desafíos sin precedentes que hemos enfrentado como sociedad. La pandemia, la guerra, la inflación, entre otros, han impactado profundamente nuestra salud mental, y nuestros hijos no son la excepción", explica la Dra. Álava.

El papel de los padres en el fomento de la salud emocional

Los niños todavía están aprendiendo a manejar sus emociones, y necesitan de los referentes adultos, para guiarlos en este proceso. Silvia Álava enfatiza que, como adultos, "tenemos la responsabilidad de enseñar a nuestros hijos a regular sus emociones, mostrándoles cómo manejamos las nuestras", por ello "los padres deben convertirse en expertos emocionales para enseñar a sus hijos. Es esencial que nos tomemos el tiempo para entender y nombrar nuestras emociones. Al hacerlo, podemos reconocerlas y procesarlas, lo que resulta en una comunicación más saludable con nuestros hijos",

explicó.

Aunque es importante reconocer y expresar las emociones, también hay que aprender a no dejar que consuman a la persona. "A veces, necesitamos desahogarnos, pero luego es importante seguir adelante y encontrar formas de sentirnos mejor. Detenernos, respirar y encontrar cosas que nos hagan felices puede ayudar a mejorar nuestro bienestar emocional".

Silvia Álava destaca la importancia de tener una buena red social como factor protector de la salud mental. "No se trata de la cantidad de amigos que tenemos, sino de la calidad de nuestras relaciones. Sentir que podemos confiar en ciertas personas cuando tenemos un problema tiene un efecto liberador".

Es vital validar las emociones de los hijos y mostrar comprensión. Esto significa reconocer sus sentimientos y ofrecer tranquilidad y apoyo, destacando sus fortalezas y esfuerzos. Se trata de "ilustrar la empatía reconociendo los sentimientos de la persona". La conexión con las emociones y la comprensión de las emociones de los hijos es un componente crucial de la salud emocional en la familia. Validar las emociones y distinguir las del comportamiento es esencial.

Las actitudes que los padres tienen hacia sus hijos influyen en su comportamiento diario y su socialización en casa. Estas actitudes pueden tener efectos duraderos que van más allá de las etapas infantiles y de la niñez. Por lo tanto, es importante centrarse en cómo se reacciona en situaciones pequeñas, como recoger juguetes o estudiar, y reparar y corregir errores cuando ocurren.

La psicóloga aconsejó a los padres "fomentar la independencia y la toma de decisiones apropiadas para la edad en nuestros hijos. Esto significa prestar atención a sus sentimientos y brindar verdaderas muestras de afecto". No obstante, destacó que las reglas y los límites son fundamentales para fomentar la salud emocional en la familia. Estos deben ser decididos por los adultos responsables, no por los niños. Las consecuencias por infringir las reglas deben definirse claramente, sin recurrir al castigo.

Comprender el impacto de las emociones propias en los demás

Es crucial para fomentar la salud emocional entender el impacto que las emociones de cada uno tienen en los demás. La doctora Álava anima a enseñar a los niños a ser conscientes de las emociones que generan ayuda a desarrollar la empatía y la responsabilidad, así como a crear un ambiente de confianza en el hogar para fomentar la salud emocional en la familia. "Es necesario trabajar activamente en la confianza tanto con adultos como con niños", insistió.

Para finalizar la conferencia, que suscitó gran interés entre las familias del Colegio Miramadrid, Silvia Álava destacó la importancia de crear un espacio de escucha para niños y adolescentes. Las cenas familiares sin dispositivos pueden ser un buen momento para escuchar sabiendo que "debemos respetar los tiempos de conversación de los niños y no obligarlos a hablar".

El Colegio Miramadrid es una cooperativa de profesores que ofrece educación desde infantil hasta bachillerato ubicado en la localidad madrileña de Paracuellos de Jarama y ofrece una educación concertada durante las etapas obligatorias que apuesta por un modelo plurilingüe y basado en la innovación, el deporte y el cuidado integral de sus estudiantes.

Silvia Álava es Doctora en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, conferencista y escritora de varios libros, Con más de 21 años de experiencia, es psicóloga sanitaria, experta en psicología educativa y especialista en Psicoterapia. Es profesora universitaria, divulgadora científica y, además, colaboradora en medios de comunicación, autora de varios libros y miembro del consejo editorial de Éxito Educativo.

Datos de contacto:

Ana Verónica García

Comunicación Colegio Miramadrid

624623529

Nota de prensa publicada en: [Paracuellos del Jarama](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Infantil](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>