



2. 3. La importancia de las emociones en la familia. Cómo cuidar las emociones de los hijos y las hijas. Charla. 2 de febrero, miércoles, a las 18.00 horas en el Salón de Actos de Kultur Etxea de Legazpi



Destinado a: Padres/madres de niñas, niños y adolescentes

Número de participantes por grupo: 48 personas.

Formadora: Leyre Cano, Psicopedagoga.

● **Objetivo general:**

- El objetivo de la charla es poner de relieve la importancia de las emociones de los hijos y las hijas en el día a día y se explicarán los primeros pasos para gestionarlas y cuidarlas.

● **Objetivos:**

- Adquirir conocimientos sobre inteligencia emocional.
- Saber lo que son las emociones.
- Reconocimiento de las funciones de las emociones.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Conocer las necesidades que hay detrás de las emociones.
- Conocer las herramientas necesarias para acompañar en las emociones.
- Conocimiento de los recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional en la familia.
- Saber desenvolverse en diferentes estados emocionales.
- Aprender a resolver los conflictos emocionales de una manera saludable.
- Adquirir herramientas para acompañar emocionalmente a niños y niñas.

● **Contenidos y competencias:**

- ¿Qué son las emociones?
- Las funciones de las emociones
- ¿De dónde vienen las emociones? (la causa de las emociones)
- Necesidades: ¿a qué nos empujan las emociones?
- Gestión emocional
- Las emociones de los niños y las niñas: ¿cómo las viven?
- El acompañamiento emocional: cómo ser acompañante emocional de los niños y las niñas

● **Metodología:**

- Se empleará una metodología dinámica (teórico-práctica).
- Basándose en la teoría, se tratarán las situaciones que se viven en el día a día para conectar con la experiencia y poder trabajar de una forma más profunda.