

ERES RESPONSABLE DEL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS TUYOS

La familia debe ser un nicho de amor, seguridad y protección en todas las circunstancias de la vida como preámbulo al advenimiento de un adulto seguro y emocionalmente sano.

Ayuda a los tuyos a encontrar un sentido y un valor a todo lo que hacen fortaleciendo en ellos la autoestima y el autocuidado como consecuencia de unos sólidos lazos afectivos al interior de la familia contribuyendo de manera eficaz a su bienestar emocional.



La situación sanitaria del mundo actual es complicada no solo por los efectos sobre la salud física de las personas sino también por su salud emocional. Que nos ocurran estas cosas es absolutamente normal. No sería normal si nuestra vida emocional no tuviera ninguna alteración frente a los cambios inesperados que de repente acontecen. Sin embargo, podemos adaptarnos paulatinamente a esta nueva forma de vida y obtener de ella los mejores dividendos en procura de salvaguardar nuestro bienestar y el de nuestros seres amados entendiendo que al regresar a lo cotidiano debemos readaptarnos nuevamente.

Por lo anterior proponemos algunas actividades que te ayudarán a manejar adecuadamente esta contingencia y sobre todo a disfrutar de salud emocional con tu familia.



Martha Ivonne Samudio

Orientadora sede B

Hugo Daniel Ramos

Orientador sede D