



PROGRAMA CONECTADOS



MANEJAR LAS PREOCUPACIONES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

MANEJAR LAS

PREO- CUPACIO- NES

LAS PREOCUPACIONES

Las preocupaciones forman parte natural del vínculo entre padres, madres e hijos/as. **Criar, acompañar y educar implica estar atentos a los cambios, a los silencios, a las señales que nos inquietan.** Es común que las familias experimenten preocupaciones relacionadas con el bienestar, el rendimiento académico, las amistades, el uso de tecnologías, los cambios en la conducta o incluso la falta de comunicación.

Estas preocupaciones, no surgen necesariamente porque haya un problema definido, sino porque algo en la relación comienza a generar incertidumbre. A veces es una sensación difusa: *"No sé qué le pasa, pero lo noto diferente."* Otras veces es más concreta: *"Me preocupa que no quiera ir al instituto."*

La preocupación, en este sentido, es un indicador sensible que surge cuando una persona percibe que algo no va bien, aunque no pueda explicarlo del todo. **Es una experiencia subjetiva que puede manifestarse como inquietud, incomodidad, tensión o incertidumbre,** debiendo ser asumida y compartida, para que no termine convirtiéndose en un problema.

Cuando una persona expresa su preocupación, no está simplemente comunicando un malestar, sino que **está abriendo un espacio relacional donde otros pueden participar, escuchar, resonar y aportar nuevas perspectivas,** siendo una invitación al diálogo.



MANEJAR LAS PREOCUPACIONES



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua