



## PROGRAMA **CONECTADOS**



# MANEJAR LAS **PREOCUPACIONES**

**Construyendo la vida  
que nos IMPORTA**

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

MANEJAR LAS

# PREOCUPACIONES

## 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



**esPES**

Construyendo la vida  
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B

Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno Nafarroako  
de Navarra Gobernua