



FOTO: Previpaso

PADRES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES, HIJOS FELICES Y SALUDABLES, CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

La ley 2460 de 2025, basada en la ley 1616 de 2013, tiene como objetivo garantizar el derecho a la salud mental de todos los colombianos, con énfasis en la infancia y la adolescencia, mediante acciones de promoción, prevención y atención, y bajo un enfoque diferencial. ***Esta ley también promueve hábitos saludables y el manejo de las emociones en los entornos educativos, adicionalmente, existen dos leyes principales relacionadas con la educación socioemocional: la ley 2383 de 2024 y la ley 2503 de 2025, que establece la obligatoriedad de la cátedra de educación emocional en todos los niveles educativos, a continuación, me permito abordar este tema desde diferentes perspectivas, bus-***

cando una visión globalizada y considerando su impacto en el país.

La educación emocional, centrada en el respeto, la empatía y la comunicación afectiva entre familias, docentes y estudiantes, busca formar personas seguras, autónomas y responsables, la ley 2383 de 2024 promueve una formación socioemocional integral que involucra tanto a la familia como a la escuela y la sociedad, para lograr ambientes saludables y equilibrados, es fundamental reflexionar sobre nuestra salud mental, nuestra forma de pensar, sentir y actuar ante las adversidades en distintos contextos y roles define nuestro comportamiento.

La crianza positiva se basa en el reconocimiento de los derechos de la niñez, la infancia y adolescentes, y en la comprensión de su desarrollo emocional y psicológico, a diferencia de modelos autoritarios o permisivos, la crianza positiva busca el equilibrio entre establecer límites claros y ofrecer amor incondicional, no se trata solo de evitar el castigo físico o la violencia verbal, sino de crear un ambiente seguro donde cada persona pueda expresar sus emociones, necesidades e intereses de forma respetuosa, pasos significativo para nuestra salud mental.

Nuestro deber como padres o docentes es demostrar afecto y aceptación sin poner condiciones, incluso cuando ocurren errores o desafíos, el amor es la base para que niñas y niños desarrollen autoestima y confianza, tener una comunicación efectiva que nos permita fomentar el diálogo abierto, escuchar activamente y validar los sentimientos, **una comunicación serena ayuda a resolver conflictos y fortalece el vínculo afectivo, establecer límites, normas claras, reglas coherentes y explicar la razón, estas dan seguridad y ayudan a aprender sobre responsabilidad y las consecuencias de cada uno de nuestros actos, enseñar a través del ejemplo y el acompañamiento, no desde el miedo o el castigo, se prioriza la reparación del daño, la reflexión y la búsqueda de soluciones, nos permite obtener una disciplina positiva, que deriva a la empatía y comprensión, para reconocer el punto de vista de la niñez, infancia y adolescencia, para entender sus emociones y necesidades.**

Numerosos estudios señalan que la crianza positiva impacta de manera favorable en el desarrollo integral de nuestros hijos, entre sus principales beneficios se encuentran, desa-

rollo de una autoestima sólida y un autoconcepto saludable, mejor manejo de emociones y habilidades sociales, **mayor capacidad para resolver conflictos y enfrentar la frustración, relaciones familiares más cercanas y armoniosas, disminución de conductas problemáticas y riesgo de violencia en el hogar, los hace autónomos, responsables y resilientes.**

Incorporar energía positiva en la vida diaria requiere revisar algunas creencias convencionales y estar abiertas a la mejora continua y al aprendizaje. **como madre, reconozco que este desafío forma parte integral de nuestra rutina cotidiana, desde mi experiencia, deseo compartir estrategias concretas que faciliten nuevas oportunidades para el progreso personal y familiar.**

1. Escucha activa y validación emocional

Dedicar tiempo a escuchar lo que niñas y niños tienen para decir, sin interrupciones ni juicios, permite que se sientan valorados, validar sus sentimientos, incluso los considerados negativos, ayuda a que aprendan a gestionarlos de manera sana.

2. Tiempo de calidad

Compartir momentos significativos, jugar, leer o simplemente conversar refuerza los lazos afectivos, no se trata solo de cantidad, sino de presencia real y atención plena.

3. Uso del refuerzo positivo

Reconocer y celebrar los logros, esfuerzos y comportamientos deseados motiva a repetirlos, el refuerzo positivo puede ser verbal (“¡Qué bien lo hiciste!”), gestual (una sonrisa, un abrazo) o mediante actividades compartidas.

4. Límites claros y consistentes

Las normas deben ser comprensibles y adaptadas a la edad y capacidad de cada persona, es importante explicar el porqué de cada límite, evitando amenazas o imposiciones arbitrarias.

5. Gestión de los conflictos sin violencia

Ante un conflicto, se prioriza el diálogo y la búsqueda de soluciones, debemos evitar el uso de gritos, castigos físicos o humillaciones, los errores son oportunidades de aprendizaje.

6. Predicar con el ejemplo

Como personas adultas somos el principal modelo, actuar con respeto, autocontrol y empatía enseña más que cualquier discurso, fomentar la autonomía y la responsabilidad, permitir que niñas y niños tomen decisiones acordes a su edad y participen en la vida familiar les ayuda a desarrollar su sentido de responsabilidad y autoconfianza, acompañar en la gestión de emociones, **ayuda a identificar y poner nombre a las emociones, ofrecer estrategias para calmarlas (respirar, dibujar, hablar) y acompañar en los momentos difíciles.**

La educación emocional y la salud mental se fortalecen con una crianza positiva, que implica autorreflexión, autocuidado y trabajo en equipo (gobierno mediante programas de prevención y promoción que garanticen la aplicación de estas leyes en todo el territorio nacional y realicen seguimiento y control), **fomentar rutinas, afecto, paciencia, diálogo, participación familiar, convencida que para educar se necesita un trío (padres de familia, estudiantes y docentes) así como asignar responsabilidades según la edad, respetar la identidad y opiniones, ayuda a crear hábitos saludables que impactan tanto en el hogar, la escuela y la sociedad.**

Un conjunto de principios y prácticas flexibles que buscan el bienestar integral de la niñez, la infancia y los adolescentes, se basa en el respeto mutuo, la empatía y el amor incondicional, **promoviendo hogares donde todas las personas puedan crecer y aprender juntas, adoptar este enfoque requiere paciencia, autoconocimiento y disposición al cambio, pero sus beneficios perduran para toda la vida y trascienden generaciones, con sentimiento cultural y de pueblo mi opinión para ti.**



**YARLIN
CAROLINA
DÍAZ**

 **Yarlincarolina**
 **Yarlincarolinad**