

Familias con Alma

#SomosFamiliaUdeA



Las emociones hacen parte de nuestra vida: nos ayudan a percibir nuestro mundo y a relacionarnos con los demás. También nos permiten adquirir conocimientos y resolver problemas, aunque a veces el no conocerlas lo suficiente o el no poder comunicarlas nos puede hacer sentir incómodos. Pero la literatura nos pone en los zapatos de otros personajes que pueden sentir las mismas emociones que nosotros, por lo que los libros se convierten en una buena herramienta para explorar y conocer nuestra faceta emocional.

Este mes te queremos recomendar algunas lecturas para trabajar nuestros sentimientos en familia.

La ira es una de las emociones que más problemas nos causa. En el libro ilustrado *Fernando furioso*, de la escritora sudafricana Hiawyn Oram, los más pequeños podrán reflexionar a través del humor sobre lo importante que es controlar la ira. Por su parte, en *Madrechillona*, de la alemana Jutta Bauer, las mamás y sus hijos podrán pensar, a través de la historia de una mamá pingüino y su polluelo, en esos momentos en los que “explotamos”. Puedes buscar estos libros en diversas bibliotecas y librerías virtuales, o consultarlos en formato de video en YouTube.

Para los más grandes, en *Lo que no tiene nombre*, Piedad Bonnett expresa el dolor por el suicidio de su hijo. A través de la sensibilidad con la que la escritora colombiana explora su duelo, podremos reflexionar sobre las tristezas y las pérdidas que todos hemos sentido o podemos llegar a sentir. Por su parte, el estadounidense Paul Auster, en *Informe desde el interior*, hace una retrospectiva de su vida, desde la infancia hasta la edad adulta, meditando sobre la alegría, la inseguridad, la ira y el amor en cada etapa de la vida.

Por último, para aquellos con gustos más académicos, en *Las pasiones ordinarias: Antropología de las emociones*, el sociólogo y antropólogo francés David Le Breton explora las emociones como construcciones sociales y culturales, y cómo los hombres se apoderan de ellas para vivir y comunicarse.

Desde Ude@ Educación Virtual te invitamos a leer en familia, y a expresar y conversar sobre las emociones de cada uno. **Recuerda que todos #SomosFamiliaUdeA**



Anécdotas tras el lente

Estuvimos conversando con varias personas sobre estrategias para manejar la rabia y superar esas situaciones por las que todos hemos pasado.



Encuentros en familia

El pasado 30 de Julio estuvimos con Julieth Zapata Restrepo, directora de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de San Buenaventura, y con Jorge Andrés Villamarín, músico del programa Palabras que Acompañan, de Dolex. Si no pudiste asistir, puedes observar la charla en el video.



Manos a la obra

Los quitapesares son pequeños muñequitos a los que les cuentas tus preocupaciones antes de dormir, para que este se encargue de darles solución y tú puedas dormir tranquilo. Descubre cómo hacer tu propio quitapesares y conoce esta bella tradición guatemalteca.



Todos los jueves son Jueves en Familia. Este jueves 27 de agosto a las 5:00 p.m. estaremos conversando sobre **relaciones a distancia**. Si deseas asistir, **recuerda inscribirte** ([ver enlace de inscripción](#)).

Las emociones son parte fundamental de nuestras vidas y conocerlas y comprenderlas hace que nuestra vida en familia sea más satisfactoria. Te invitamos a completar, junto a tus seres queridos, un **crucigrama sobre las emociones** ([ver ejercicio](#)).