

# LOS RECUERDOS

Lo mejor que se le puede dar a nuestros niños son buenos recuerdos...

¿Qué van a recordar nuestros niños después de la cuarentena?

## RECUERDO Y EMOCIONES

Un recuerdo se asocia con una emoción, todos los recuerdos llevan consigo una o varias emociones asociadas: la alegría, el miedo, la tristeza, el asco, la sorpresa y la rabia. Son precisamente las emociones las que consiguen que aprendamos de nuestras experiencias y vivencias.

## MEMORIA Y EMOCIONES

Las emociones están vinculadas con la memoria y se considera que el contenido emocional de los eventos influye sobre el recuerdo posterior. Ante esta estrecha relación entre emoción y memoria, se habla de la memoria emocional. Se trata de una capacidad muy específica que se caracteriza por desarrollar el recuerdo de eventos mediante el impacto emocional experimentado.

## MEMORIA EMOCIONAL

Estamos haciendo referencia al sistema que nos ayuda a fijar los recuerdos a partir de las emociones. El sistema de la memoria emocional funciona en estrecha relación con los otros dos (memoria procedimental y memoria declarativa), particularmente con el de la memoria declarativa. Nos ayuda a fijar nuestros recuerdos etiquetándolos de acuerdo con nuestras emociones.

**Nuestra tarea como padres y/o cuidadores es nutrir cada día los recuerdos de nuestros niños. Cantemos, juguemos, bailemos, aprendamos juntos, hagamos ejercicio, cocinemos, organicemos la casa, inventemos historias, leamos nuevos libros.... Creemos una rutina diaria que permita el espacio para estudiar, trabajar, para las labores domesticas, descansar, jugar y compartir en familia.**

**Que cada día sea una experiencia enriquecedora para todos, estamos aprendiendo juntos en medio de la cuarentena, del teletrabajo, de la educación virtual.... cuidándonos hoy para poder estar juntos mañana. Que en unos años recordemos este momento tan inusual, como una experiencia significativa y positiva en nuestra vida.**

**“LA VIDA NO ES LO QUE UNO VIVE, SINO LO QUE RECUERDAS Y CÓMO LO RECUERDAS PARA CONTARLA”  
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ**