

GUÍA DE ESTRATEGIAS Y SUGERENCIAS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL DE NIÑOS (AS)



Afrontando la pandemia en familia

CONOCE LAS ESTRATEGIAS
BÁSICAS SOBRE APOYAR Y
CONTENER A NIÑOS(AS), Y
APOYARLOS(AS) EN SU PROCESO
ESCOLAR.

AUTORAS:

Yaninne Abara - Verónica Nahuelán
Estudiantes en práctica, Ps. Clínica

DESAFÍOS A LOS QUE SE HAN ENFRENTADO LOS Y LAS CUIDADORES DE NIÑOS(AS).



Alteraciones en la alimentación



Cambios de estado anímico



Problemas del sueño



Sentimientos de tristeza



Apego ansioso a sus cuidadores





Incertidumbre



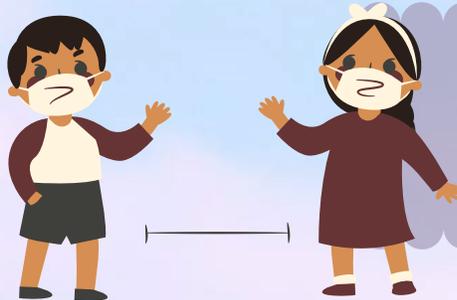
Irritabilidad



Pérdida de rutina



**Distanciamiento
social**



SUGERENCIAS SOBRE CONTENCIÓN EMOCIONAL



Los adultos deben prepararse emocionalmente para poder acompañar a los niños(as).



Mantener comunicación frecuente con familiares y amigos(as).

Aprender y enseñar temas o habilidades de interés.



Expresar y compartir emociones, ideas y acciones, transmitiendo seguridad.

Crear rutinas: Horas del sueño, de alimentación, de estudio, entretenimiento...



Establecer límites, no imposiciones.



¿CÓMO APOYO A UN NIÑO(A) EN SUS ESTUDIOS?



Establece un equilibrio en tu rutina desde la dualidad: **EDUCACIÓN Y TRABAJO.**

Prioriza el bienestar de los niños(as) por encima de sus tareas escolares.



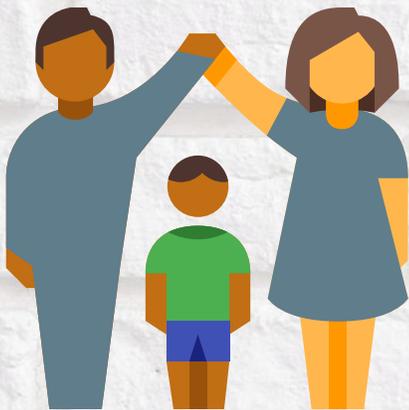
Motiva a los niños(as) a estar atentos(as) al **APRENDIZAJE**, no así a la pantalla.

Intenta que ese contenido escolar sea relevante para él o ella fuera de la pantalla.



SUGERENCIAS PARA REGULAR LAS EXPRESIONES EMOCIONALES

Cuando el niño o la niña comience a desesperarse, agitarse o vivir una emoción muy fuerte, puede ayudarle a “centrarse en el presente” (háblale con tono cálido, pero firme).



Acoge su sentir, es muy normal que no sepan reconocer claramente sus emociones, por lo que debes estar muy atenta(o).

No los(as) presiones para estudiar, al contrario, motívalos(as) a aprender.





Espacio de calma: Busca un espacio seguro. Piensa en qué hacer cuando necesite calma.

Plantea ¿qué nos ayuda a calmarnos? ¿Qué le calma al niño(a) del que estoy a cargo?

Fomenta la lectura de cuentos que hablen sobre emociones, para que los niños(as) les sea más fácil nombrar la emoción que estén sintiendo y a su vez, encontrar una forma para expresarla.



CUENTO QUE TE PUEDE AYUDAR CON LAS EMOCIONES



Revisemos un fragmento de un famoso cuento sobre emociones
Llamado: *El emocionómetro del inspector Drilo.*
Autora: *Susanna Isern*

En el cuento se nos presenta a "Drilo" un cocodrilo que comenzó a investigar y observar a los habitantes de Forestville (lugar donde vivía). Se sentaba con su libreta en la plaza, en el parque o en el patio del colegio y se pasaba horas tomando notas.

Con el paso de los años, se convirtió en el Inspector Drilo, un famoso detective especialista en EMOCIONES. Y cuando las familias de Forestville no sabían qué les pasaba, lo llamaban para que investigara.

En una de sus investigaciones encontró algo interesante sobre la tristeza, otorgando "*Las recetas para regular la tristeza*", la cual encontrarás en la siguiente página.



1. Dejar entrar la tristeza



- Si el niño/a desea llorar al sentirse triste, es sano que se dé un tiempo para llorar y desahogarse, en compañía de un adulto que este dispuesto para él o ella.

Es importante, que se encuentre con alguien de confianza y que le pueda contar lo sucedido, por lo tanto, usted deberá transmitir esa confianza.

- Al escuchar, podrá pensar un poco en lo que ha pasado y darse cuenta de que es normal sentirse así por el significado y la situación.
- Es importante, que el o la menor se sienta consolado(a).
- Y sí, es necesario, buscar una solución a lo ocurrido para que tanto usted como el o la menor puedan estar tranquilos(as).

2. Comenzar a despedirnos de la tristeza



- Pensar en algo agradable.
- Poner música alegre.
- Permitir un espacio de entretenimiento.
- Hacer alguna actividad o deporte que anime al menor como a usted mismo(a).

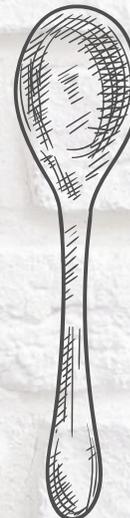
CREA TU PROPIO JUEGO ANTIESTRÉS



PELOTA ANTIESTRÉS CASERA

MATERIALES

1. Harina
2. Arroz
3. Cuchara
4. Recipiente para la mezcla
5. Globos
6. Plumones permanentes





PELOTA ANTIESTRÉS CASERA

1

En primer lugar mezclaremos en un recipiente, harina y arroz por cada dos vasos de harina pondremos uno de arroz y lo mezclaremos bien.



Cuando ya tengamos la mezcla nos ayudaremos de un embudo para rellenar nuestro globo, y lo cubriremos con dos globos más, una vez tengamos la pelota del grosor que queremos.

2



3

A continuación para reforzarlo y que sea un poco más resistente utilizaremos otros globos para envolverlo un poco más, para eso recortaremos la punta y lo cubriremos con dos globos más.





4

Una vez tengamos la base de nuestra pelota antiestrés con globos podemos decorarla para que sea un poco más divertida, vamos hacer un pollito y un cerdito.



Para hacer el pollito intercalaremos un globo amarillo, uno naranja y otro amarillo, de esta manera obtendremos un pico de color naranja y el resto de nuestro pollito será de color amarillo.

5

6

Para hacer el cerdito haremos lo mismo, pero jugaremos con un tono rosa y uno rojo para el hocico. Y ya para terminar los acabaremos de decorar con un plumón permanente de color negro.

