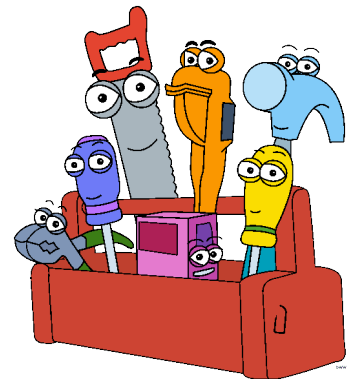




Caja de Herramientas Para autocuidado afectivo y la contención emocional en familia.



Como colegio queremos invitarlos a que, en este necesario periodo de pausa pedagógica, lo pudiéramos aprovechar para buscar espacios de calma, profundizando la reflexión y la restauración de nuestro bienestar personal y familiar posiblemente afectado, de una u otra manera, por este **repentino cambio** en nuestro modo habitual de convivir.

Es por ello que presentamos a ustedes esta “**caja de herramientas**” con el propósito de ayudarles como familia en esta experiencia de transitar hacia el anhelo de volver a encontrarnos como comunidad educativa, convirtiendo las dificultades vividas, por el aislamiento y la distancia, en el deseo de compartir nuevamente la experiencia de una renovada cercanía donde impere la valoración del otro, el buen trato, y el respeto mutuo.

¿Qué es?



No es sólo el acto de **desahogar** a otro, sino algo un poco más complejo que requiere de trabajo emocional. **Implica escuchar al otro y sintonizar con su estado afectivo** para que, quien contiene, le pueda aportar desde su perspectiva y le dé un nuevo significado al conflicto que está viviendo. De esta manera el otro recibe un aporte.

(Ricardo Capponi)

A continuación, les presentamos una serie de recursos gráficos y audiovisuales con el propósito de ayudarles en este propósito.

Recursos audiovisuales:

“Ponerles nombre a las emociones”: breve reflexión sobre la contención emocional y su necesidad. (4,16 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=U2xJel2F0-E>

Recomendaciones importantes para padres y niños en cuarentena (1,06 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8d-grtFATY>

Recomendaciones para apoyar el proceso educativo en casa (3,25 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=dAVI01JRKik>

Manual de Supervivencia Emocional para el COVID19: RESUMEN (4,12 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=EIRE0oZxTTM&feature=youtu.be>

Contención Emocional en tiempos de Coronavirus (3,16 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=QQoDUWLzpVM>

Juegos y más...

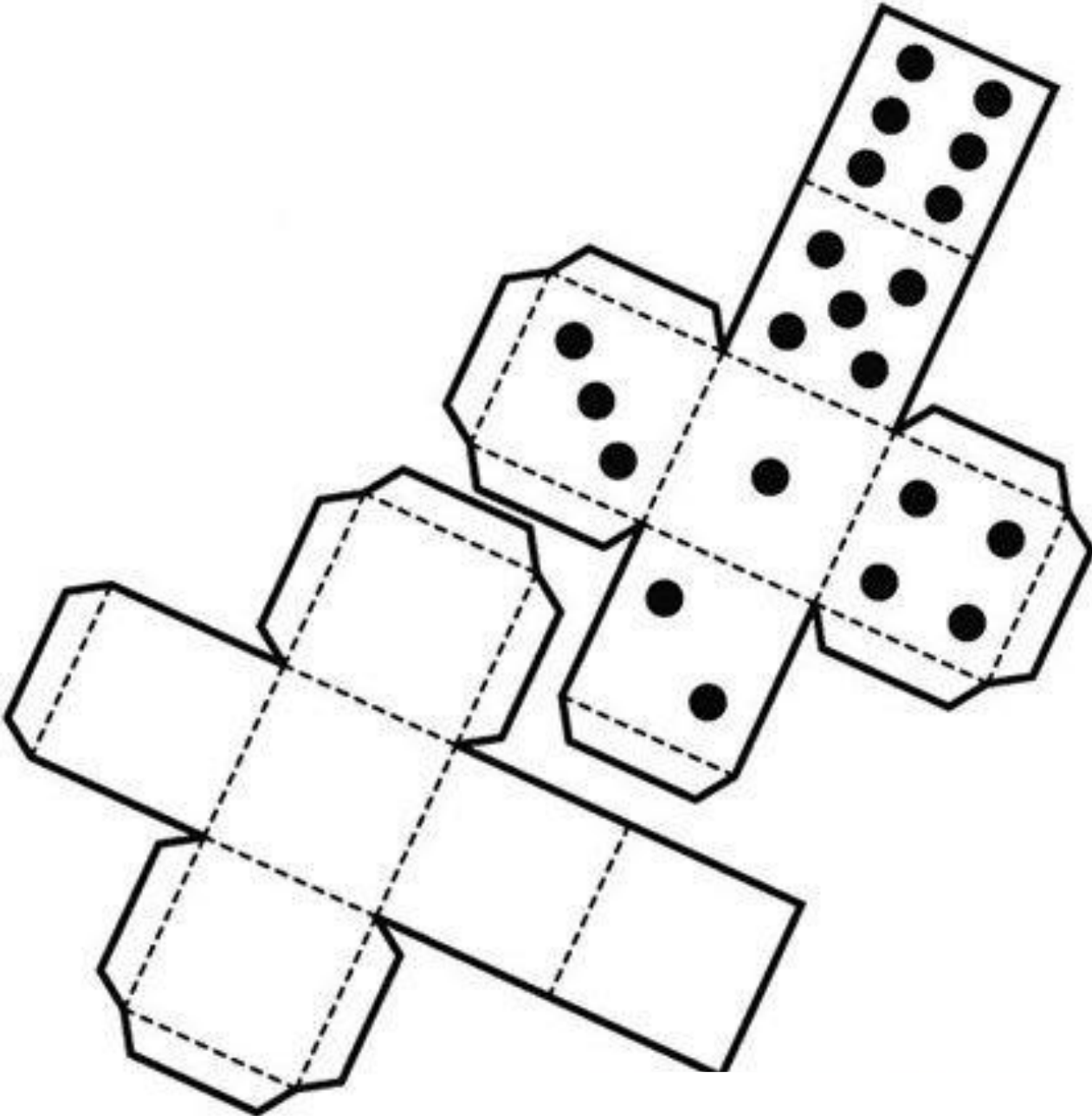
Estos juegos están diseñados para que jueguen en familia, se conozcan y se diviertan.

¿Cómo jugar?

- El tablero pueden imprimirlo o jugarlo desde el computador, lo importante es que puedan leer las preguntas.
- Lo más importante es tener un dado. Cada participante debe tirar el dado y avanzar por los casilleros la cantidad de veces que este lo indique y responder lo que dice el casillero.
- Para hacerlo más divertido: si alguien no quiere responder, se equivoca o no conoce o recuerda la respuesta, puede realizar una penitencia divertida.

¡AHORA QUE YA CONOCÉAMOS LAS REGLAS, SOLO HAY QUE ANIMARSE A JUGAR!...

Si no tienen un dado y puedes imprimir, arma éste:



Lo mejor de MÍ

1

2

3

4

5

6

1

Última vez que ayudaste a alguien



Algo que has aprendido este mes



¿Quién es la persona que más te hace reír?



¿Qué te apetece hoy?



Tu parte del cuerpo favorita



ELIGE UNA PREGUNTA

2

Próximo capricho que te darás



ELIGE UNA PREGUNTA

Último capricho que te has dado



Algo que se te da genial



Último regalo que te han hecho



Algo que pensabas que no harías e hiciste



3

ELIGE UNA PREGUNTA

Última vez que diste las gracias



Algo que te daba miedo y ya no



Canción que te pone de buen humor



Algo que harías si no tuvieras miedo



Algo que te ha hecho reír hoy



4

¿Dónde sacas / sacabas buenas notas?



Último problema que has resuelto



Día favorito de la semana



ELIGE UNA PREGUNTA

Último regalo que has hecho



Un trabajo que crees que harías genial



5

Algo que has aprendido esta semana



¿Cuál es tu mayor afición?



¿Cuál sería tu regalo ideal?



Mes favorito del año



ELIGE UNA PREGUNTA

Dile su mejor cualidad al de tu lado



6

Última vez que te has quejado

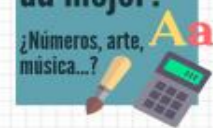


Última vez que te esforzaste mucho



ELIGE UNA PREGUNTA

¿Qué se te da mejor?



Algo que aprendiste el año pasado



Si aparece el genio... ¿Qué tres deseos pides?



Estamos en FAMILIA

www.lapizdelele.com

¿Qué crees que prefiere...?
Recomiéndale
Échale imaginación

¿Qué sabes de...?
Cuenta
Recuerda

1 2 3 4 5 6

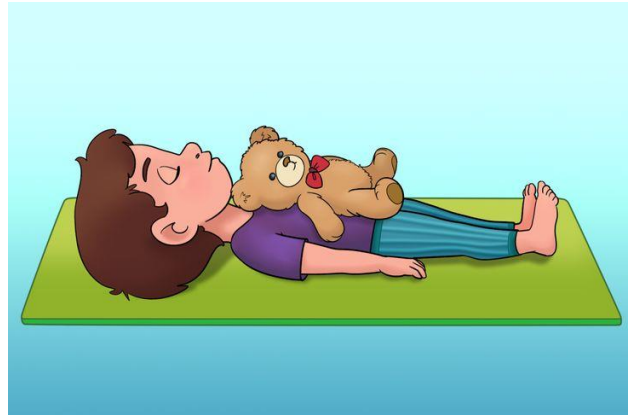
1	 DESCRIBE CON UN ADJETIVO	 UNA ANÉCDOTA JUNTOS	 ¿EL VERANO O LA NAVIDAD?	 UNA CIUDAD	 UNA HISTORIA DURANTE UN CUMPLE	 ¿QUÉ MÚSICA OYE?
2	 UN LIBRO	 UNA HISTORIA DURANTE UNA BODA	 ADIVINA SU FUTURO	 ¿VISITAR O SER VISITADO/A?	 ¿CUÁL ES SU PELI FAVORITA?	 ¿CÓMO ERA DE NIÑO/A?
3	 ¿CUÁL ES SU PLATO FAVORITO?	 ¿VIAJAR AL PASADO O VIAJAR AL FUTURO?	 UNA RECETA	 SU MAYOR VIRTUD	 COMENTA UNA FOTO ANTIGUA SUYA	 UNA HISTORIA DURANTE UN VIAJE
4	 ¿CÓMO ESTABAS A SU EDAD?	 ¿CÓMO ESTARÁS A SU EDAD?	 UNA HISTORIA EN VERANO	 UN PLAN	 ¿PERROS O GATOS?	 ¿CUÁL ES SU PROGRAMA FAVORITO?
5	 ¿QUEDARSE EN CASA O SALIR DE FIESTA?	 ¿QUÉ DÍA Y DÓNDE NACIÓ?	 ¿CUÁNTOS AÑOS TENÍAS CUANDO...?	 UNA FECHA MUY IMPORTANTE	 UNA SERIE	 ¿QUÉ REGALO LE HARÍAS?
6	 ¿QUÉ MANÍA TIENE?	 UNA PELI	 LO QUE MÁS LE GUSTA HACER AHORA	 LO QUE MÁS LE GUSTABA DE NIÑO/A	 UNA HISTORIA EN NAVIDAD	 ¿EL PUEBLO O LA CIUDAD?

Meditación del Peluche

Recomendado para niño(a)s entre 2 y 5 años

Tiempo: 5 a 10 minutos

Propósito: Esta práctica ayuda a los niños a entender de una forma experiencial la forma en que respiramos (inhalación, pausa, exhalación) y ayuda a fortalecer la capacidad de enfocar la atención, así como llevar a un estado de calma.



Instrucciones

Nos acostamos en el suelo boca arriba, piernas estiradas y brazos a los costados.

[Colocamos un peluche, libro u otro objeto sobre el abdomen del niño o niña]

Vamos a sentir el peso de nuestro cuerpo hacia la tierra y nos vamos a poner cómodos. Sentimos el peso de nuestro peluche [libro o el objeto sea] sobre nuestro abdomen. Ahora vamos a imaginar haremos que se duerma y para eso vamos a usar nuestra respiración, al inhalar o tomar aire nuestro abdomen se llena y hacemos que suba, al exhalar o botar el aire nuestro abdomen se vacía y hacemos que baje. Simplemente tenemos que respirar, sentir como tomamos aire y lo botamos, y como nuestro peluche sube baja y de a poco hacemos que se quede profundamente dormido. Puede que comencemos a respirar más lento, que hay una pausa entre que tomamos y botamos el aire, quizás nos sentimos más tranquilos.

[Finalizamos con 3 respiraciones profundas y estirando el cuerpo lentamente]

**Cuando lo hayan practicado varias veces invitarlos a que cierren los ojos, y solamente se concentren en sentir el movimiento de su abdomen.*

***También se puede hacer simplemente colocando las manos sobre el abdomen o el pecho si queremos trabajar la toma de conciencia de la respiración. Cuando ya se ha tenido práctica suficiente se pueden hacer variaciones con un barco de papel que pueden hacer ello(a)s mismo(a)s, utilizar sonidos del mar y crear alguna dinámica.*

****Podemos preguntar, ¿podemos hacer que suba y baje más lento? ¿Cómo nos sentimos cuando lo hacemos así?*

LISTA DE ACTIVIDADES QUE PUEDO REALIZAR EN CASA

La siguiente lista incluye una serie de actividades que puedo realizar en casa en compañía de mi familia (padres, hermanos, tíos, primos, abuelos etc.).

La idea es hacer algo nuevo y aunque no me salga bien, intentarlo ¿porque no?, quizás descubro un talento oculto o un nuevo pasatiempo.

Puedes marcar aquellas que realizaron e incluir alguna nueva. Acepten este reto.

<input type="checkbox"/> Jugar adivinanzas y acertijos	<input type="checkbox"/> Preparar una comida saludable
<input type="checkbox"/> Cocinar algo que nunca antes me atreví	<input type="checkbox"/> Ordenar el closet y separar lo que no uso
<input type="checkbox"/> Hacer una clase de yoga o meditación	<input type="checkbox"/> Leer un libro que siempre haya querido
<input type="checkbox"/> Hacer una clase de ejercicios o baile	<input type="checkbox"/> Leer un libro que me hayan recomendado
<input type="checkbox"/> Pintar un cuadro	<input type="checkbox"/> Hacer una manualidad
<input type="checkbox"/> Hacer origamis o pintar mandalas	<input type="checkbox"/> Pintar con tempera
<input type="checkbox"/> Hacer aseo en profundidad de la casa	<input type="checkbox"/> Hacer un huerto en el patio
<input type="checkbox"/> Jugar a actuar o hacer historias con la familia	<input type="checkbox"/> Desarrollar o descubrir un talento
<input type="checkbox"/> Jugar o crear un juego de mesa	<input type="checkbox"/> Separar la ropa que ya no uso
<input type="checkbox"/> Armar un rompecabezas de muchas piezas	<input type="checkbox"/> Enseñar algo que sepas a alguien de tu familia
<input type="checkbox"/> Aprender algo nuevo	<input type="checkbox"/> Bordar o tejer algo
<input type="checkbox"/> Hacer un karaoke en casa	<input type="checkbox"/> Tomar un curso online
<input type="checkbox"/> Bailar con mi familia	<input type="checkbox"/> Renovar, pintar o restaurar un espacio de la casa
<input type="checkbox"/> Compartir con un familiar que extraño por video llamada	<input type="checkbox"/> Aprenderme una canción en inglés
<input type="checkbox"/> Ver una serie que me recomendaron	<input type="checkbox"/> Aprender a tocar un instrumento
<input type="checkbox"/> Ver una película en familia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Vínculo seguro

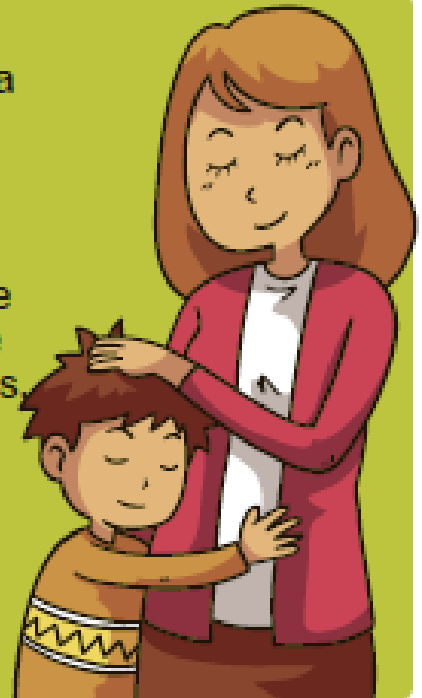
¿Cómo construir un vínculo seguro con los más pequeños de la casa?



El apego es un vínculo único, el cual actúa como la base para todas las formas de relaciones que la niña o niño establecerá a lo largo de su vida. Es una relación emocional perdurable en el tiempo, la cual genera sentimientos de seguridad, consuelo, agrado, placer y satisfacción. Si el apego seguro se forma desde temprana edad, la niña o niño lo mantendrá a lo largo de su vida, lo que se verá reflejado en las relaciones saludables que éste establece con otras personas. Si el apego no es seguro, podría potenciar problemas emocionales durante su crecimiento, en las relaciones posteriores que mantenga y determinadas conductas negativas en ella o él tanto en su infancia como al momento de ser adulto.

Lo fundamental para lograrlo:

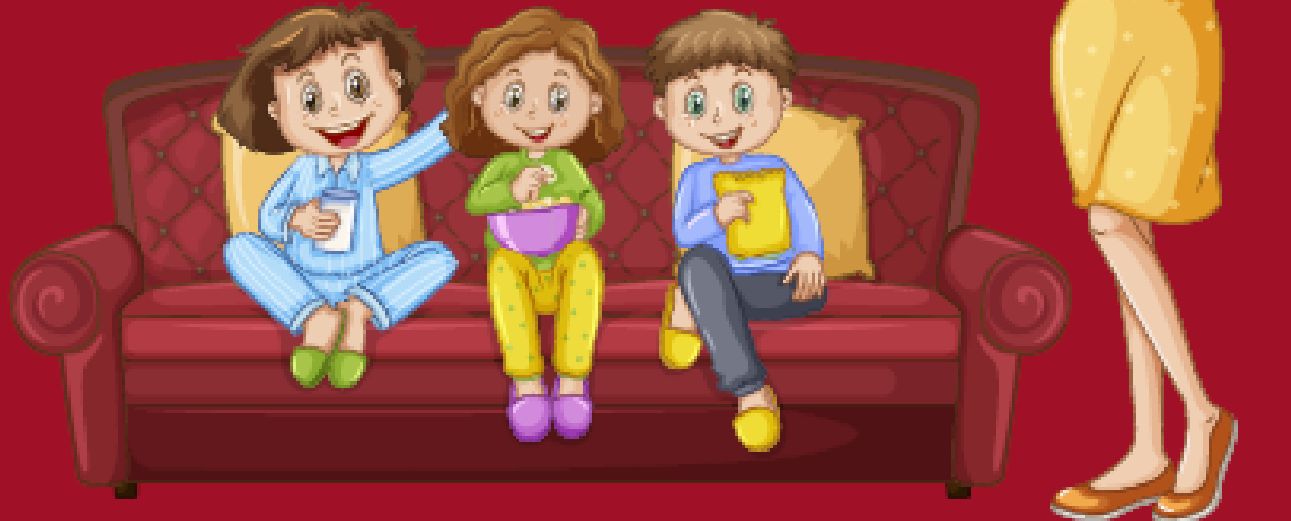
- **Atención fija en él:** Esto no quiere decir tener que estar todo el día en función de la niña o niño (lo que es imposible, puesto que se deben hacer muchas cosas más respecto a otras personas del hogar y otras obligaciones), pero sí que el tiempo que pueda ser destinado a ella o él, sea de calidad. Lograr desarrollar la habilidad de entender y empatizar con sus necesidades, intereses y emociones, contactarse afectivamente, comprometerse con el desarrollo tanto físico como mental, otorgándole todo lo que esté a su alcance para poder ayudarlo a sentirse pleno, acompañado, seguro.



- **Mentalización:** habilidad de empatizar y comprender lo que le ocurre a la niña o niño (lograr identificar sus necesidades, miedos, entre otros). Evitar criticar y juzgar su forma de actuar o de pensar, intentar ponerse en sus zapatos, comprender cómo vivencia las cosas y su entorno, escuchar e interpretar qué es lo que intenta transmitir día a día de manera verbal y física. No etiquetar la niña o niño, sino permitirle desarrollarse de manera segura. Tomar en cuenta sus críticas, tristezas y demandas.



- Es fundamental que el concepto de mentalización también se aplique en los adultos, intentando reconocer qué le ocurre en el día a día en la interacción con su hija o hijo, qué emociones surgen de manera habitual, el porqué se producen, entre otros. Esto permitirá mantener una armonía y equilibrio con sus propias emociones, por ende podrá empatizar y comprender mejor las de la niña o niño.



- Regulación: lograr establecer formas para tranquilizarse, y reaccionar de manera adecuada frente a la niña o niño, logrando así mostrar un comportamiento que le otorgue seguridad y tranquilidad a la niña o niño en su intento de lograr controlar sus propios impulsos y emociones.



Actividad para identificar la visión que tienen cada uno de los integrantes de la familia de sí mismos y de los otros:

ESCENIFICAR CONFLICTOS

Los juegos de roles o pequeñas representaciones son fantásticas para lograr la resolución de problemas, además para que los padres puedan lograr reconocer cómo los observa la niña o niño y como va a internalizar sus conductas frente a él. Esto le permitirá a la niña o niño desarrollar un mayor número de respuestas conductuales frente a una misma situación, siendo más consciente de sus emociones y la de los otros.



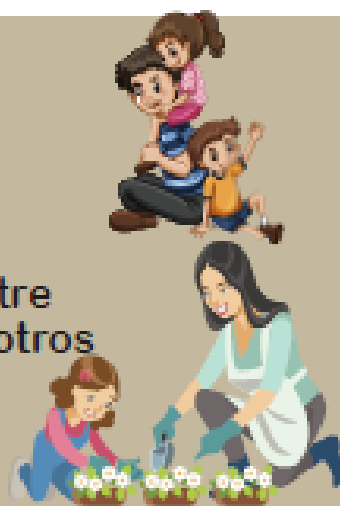
Ejemplo:

Mamá es el hijo <-> El hijo es la mamá.

La niña o niño es su hermana <-> la mamá es la niña o niño.

(esto permite observar cómo se comportan entre ellos, muchas veces existen actitudes que nosotros no observamos y ellos no nos comentan).

La niña o niño es el papá <-> la otra persona la niña o niño.



*Lograr que interprete todos los integrantes de la familia, sin interrumpir o cuestionar lo que diga o actúe, sino más bien intentando observar cómo percibe las distintas personalidades y cómo percibe que se comportan con él.

*Al final de todo juego agradecer la participación.

Autora: María Fernanda Montecino, Psicóloga
Imágenes: www.freepik.es/