TUS EMOCIONES QUIEREN SALIR DE CASA!!!

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO
CEIP MIGUEL DE CERVANTES. MOCEJÓN

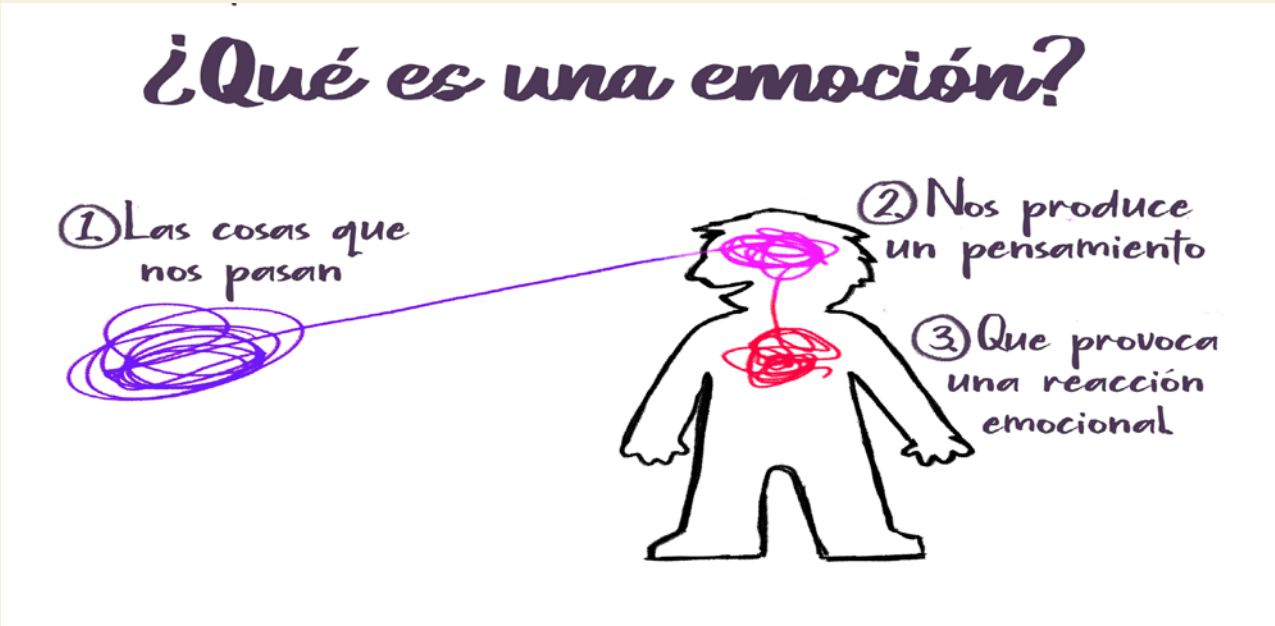
El Equipo de Orientación y Apoyo del centro os presenta esta semana consejos, orientaciones y actividades para ayudaros a gestionar las emociones vuestras y de vuestros hij@s.

Esperemos que os sirva de ayuda para que durante este tiempo, confinados en casa, vuestros hij@s las expresen de manera saludable y divertida, y que ganéis la batalla aquellas emociones que molestan y nos entristecen.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

- Los niños y niñas puede que estén tan asustados como nosotros, escuchan lo que pasa a su alrededor y también sienten nuestro nerviosismo, para ellos es algo nuevo y desconcertante.
- Es normal que les notemos cambios de comportamiento, ansiedad, enfados y rabia por no hacer lo que antes hacían, mayor irritabilidad, frustración. Necesitan, por tanto, que les consolemos y nos pongamos en su lugar, que los entendamos y apoyemos.
- En estos días intenta flexibilizar las normas y horarios para atender sus necesidades, que seguro que lo estáis haciendo, aprovecha este tiempo para convertirlo en una oportunidad para pasar más tiempo juntos.
- Dedica un rato al día para hablar sobre cómo se sienten, ver cuales han aflorado durante el día y qué podemos aprender de ellas. Recuérdales las cosas positivas que hacen y tienen. Anímales y explícales que todo esto pasará pronto y que estando juntos TODO IRÁ BIEN.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

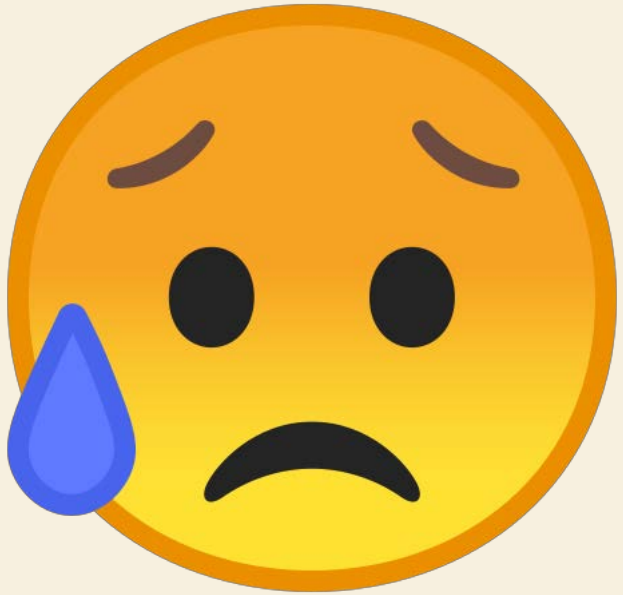


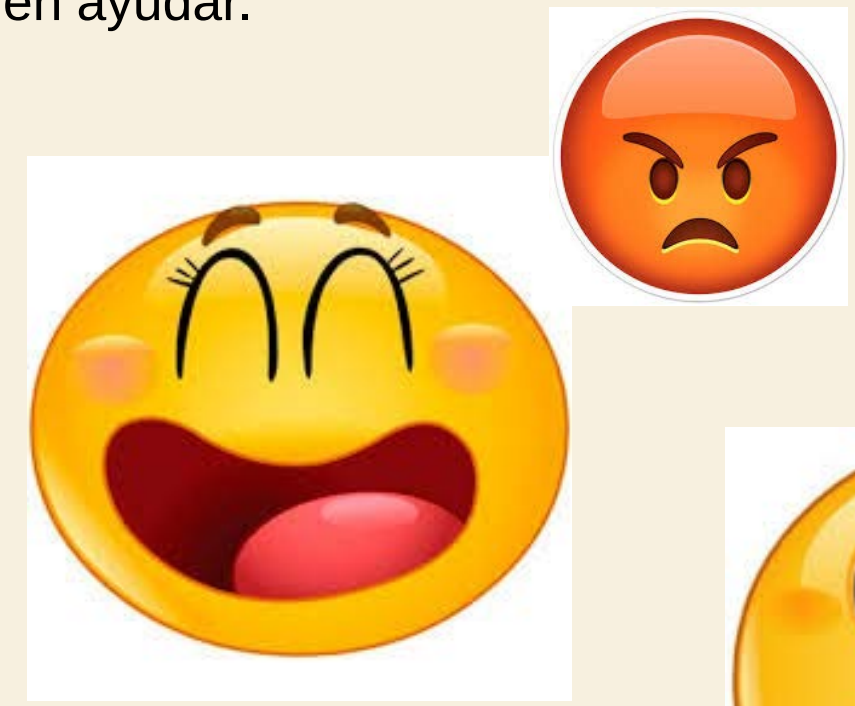
- Es un tipo específico de sentimiento o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular.
- Son expresiones corporales que no pueden ser separadas de los contextos en los que nos encontramos.
- Son muy rápidas, tanto que estamos dentro de ellas sin darnos casi cuenta.

- **Tienen varios componentes**: Componentes neurofisiológico (sudoración, rubor, sequedad de la boca, aceleración del pulso cardiaco) componente conductual (gestos, posturas, tono de voz) y componente cognitivo (le ponemos nombre a lo que experimentamos)

Hay emociones que nos hacen sentir bien como la alegría, el amor, la esperanza … y otras que no nos gustan tanto ¿verdad? Como la ira, la tristeza, el miedo, los celos…

Pero sean como sean no son buenas ni malas, al final todas nos aportan porque nos están avisando de algo y nos quieren ayudar.





TRISTEZA

Hemos dejado durante un tiempo el cole, los amigos, el parque y las actividades extraescolares.
Esto puede que nos haga tener momentos de tristeza. Tenemos que darnos cuenta de los pensamientos que nos hacen sentir tristes para poder hablarlos y así ayudarnos a encontrarnos mejor.

- Le podemos pedir a nuestro hij@ que dibuja algo que le de tristeza.

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO NOS PONEMOS TRISTES?

- Pedirle que saque la emoción y que hable con vosotros de las cosas que le ponen tristes
- Si necesitan llorar, no aguantar, que llore, porque después se encontrará mejor
- Pedirle que imagine después, cómo será cuando vuelva a estar con sus amig@s
- Hacerle cosquillas
- Bailar con la música que más les guste
- Pedirle que haga algo bonito para algún familiar

CUENTO:
“Cuando estoy triste”
https://youtu.be/p86Mr-nvy-A

CORTO:
“Debajo del árbol”
https://youtu.be/ps5FYUc4Z-w

**Esto os servirá para iniciar el trabajo en esta emoción.*

IRA - ENFADO

Es normal que tengamos más enfados ya que ahora pasamos muchos ratos juntos todo el día en un sitio cerrado.

Es una emoción que nos enseña que algo no nos gusta y está bien que salga, pero OJO, podemos hacer daño si la dejamos salir de golpe. A veces entran ganas de empezar a dar golpes y eso nos puede hacer daño o hacer daño a otras personas.

- Le podemos pedir a nuestro hij@ que dibuja algo que le enfade.

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO NOS ENFADAMOS?

- Pedirle que se vaya a un sitio tranquil@ y que cuente de 100 a 0 hacia atrás, o de 10 a 0.
- Pedirle que puede cerrar los ojos, respirar muy lento por la nariz y echar el aire por la boca.
- Puede golpear la almohada pero sin hacerse daño
- Puede gritar un poco hasta que se sienta mejor
- Puede moverse a toda velocidad sin moverse del sitio
- Podéis preparar un rincón de enfados donde pueda romper hojas de papel o garabatear en una hoja.

CUENTO:
“El Enfado en Viriviví”
https://youtu.be/a8zj7rs46M4
“Vaya Rabieta”
https://youtu.be/UK0gJuo8XDI

CORTO:
“Little Icarus”
https://youtu.be/8O9pFf6a1-A

**Esto os servirá para iniciar el trabajo en esta emoción.*

MIEDO

Estos días también estáis escuchando cosas que os asustan un poco. Miedo a que les pase algo a los abuelos, a que no haya comida suficiente cuando vayáis a comprar, a no volver al cole en mucho tiempo, a que tus padres pierden el trabajo.

Es normal que tengáis miedo porque los miedos son eso miedo a que pase algo que no ha pasado nunca. Son cosas que están en nuestro pensamiento.

- Le podemos pedir a nuestro hij@ que dibuja algo a lo que tenga miedo.

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO TENEMOS MIEDO?

- Pedirle que nos hable sobre qué le asusta.
- Pedirle que dibuje o que haga una caricatura sobre el miedo para hacerle reír.
- Pedirle que imagine que lo que le da miedo es una cosa tan pequeña que no cabe ni en una mano…
- Que piense en un momento en el que no le asusta nada, y ya no está el miedo.

CUENTO:
“La manta que abraza”
https://www.facebook.com/STIMULOS/videos/2642156499336405/

CORTO:
“Piper”
https://youtu.be/YHXT8y8YdBU

**Esto os servirá para iniciar el trabajo en esta emoción.*

ABURRIMIENTO

Cuando estas aburrido sientes que no tienes ganas de hacer nada y sin ilusión. Puede pasar en estos días de tanto estar en casa.

Aunque parezca mentira, es bueno pasar ratos aburridos y no estar todo el tiempo haciendo cosas, pero si esta emoción dura más de lo debido es cuando podemos entretenernos con ellas.

- Le podemos pedir a nuestro hij@ que dibuja algo a lo que tenga miedo.

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO NOS ABURRIMOS?

- Se pueden buscar cosas que se hayan escondido antes, con frio-caliente.
- Se pueden inventar canciones y/o bailes, que puedes grabar y enseñar a sus amigos.
- Pedirle haga dibujos o escriba frases que las guarde en una caja, sobre que le gustaría hacer cuando salga a la calle con sus amigos.
- Cocinar, jugar a juegos de mesa, manualidades, etc.

CUENTO:
“El apagón”
https://youtu.be/MgyA6UaCQ6I

“La princesa aburrida”
https://youtu.be/kvdWwxv4rto

DIBUJOS ANIMADOS:
“Jelly Jamm” T2 Ep62
https://youtu.be/wKToZGTPcXo

**Esto os servirá para iniciar el trabajo en esta emoción.*

COMO MANEJAR UNA EMOCIÓN INTENSA EN EL MOMENTO

1. Detente y observa tu emoción. Se consciente de las sensaciones físicas que le acompañan.

2. Ponle nombre a la emoción: Miedo, tristeza, ira, alegría, etc.

3. Tú no eres tu emoción: La emoción es un "visitante" que aparece por tu interpretación de lo que te está pasando

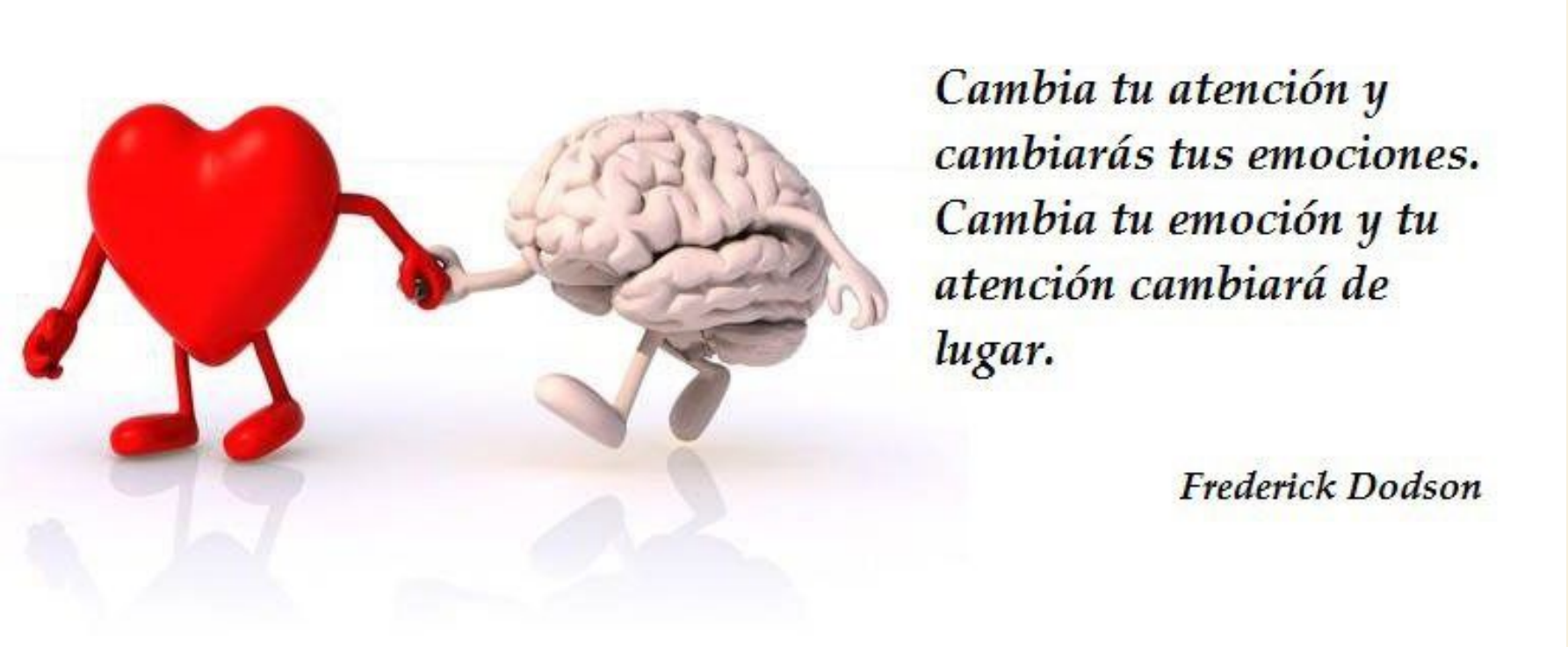
4. Llora si lo necesitas: ayuda a liberar tensiones, es útil y saludable.

5. Recuerda que la emoción no es eterna, es temporal, asó como ha surgido, desaparecerá.

6. Respira: cierra los ojos y respira profundamente, te permitirá recuperar el control de tu cuerpo

7. Sé amable contigo mismo/a: Tu valor como persona no depende de las emociones que sientes.

Consejos para padres y madres, que también podéis enseñar a vuestros hij@s



EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES. MOCEJÓN