

Respira y Cuenta hasta 5: Estrategias para el Manejo de Emociones en la Familia

Dra. Ana Plaza Montero



FUNDACIÓN
Rafael
Hernández
Colón

Talleres y Actividades
Como en Familia

“Respira y Cuenta hasta 5: estrategia para el manejo de emociones en la familia”



Lila Mayoral Wirshing

Afrontamiento Psicológico

- Bienestar emocional y el COVID
- Incertidumbre, miedo, tristeza, ansiedad, enfado, impaciencia, menos tolerancia, frustración, incertidumbre y estrés.
- “montaña rusa de emociones”
- Especialmente intensas en los niños de todas las edades.



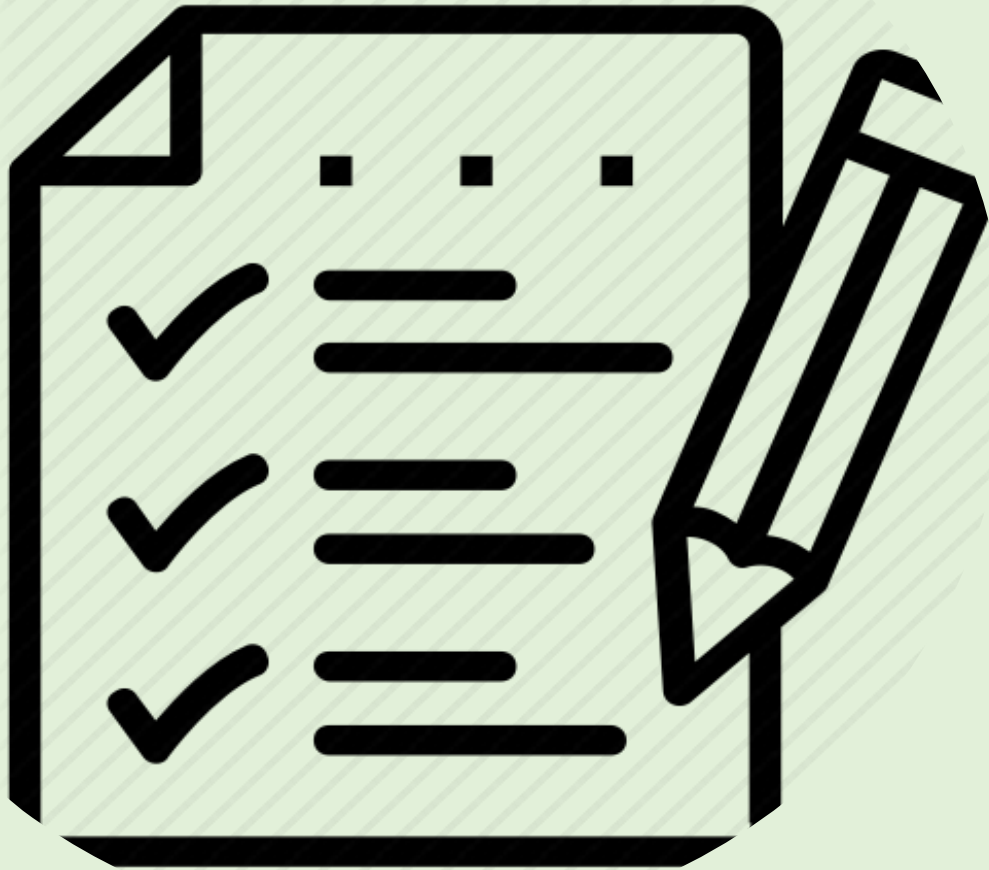
¿Qué hacemos?

- Ante situaciones estresantes niños y niñas pueden tener distintas reacciones como:
- Dificultad para dormir
- Dolor de estomago
- Estar enojados
- Con miedo
- Llanto frecuente
- Berrinches
- Desafiantes





- Esto puede ser estresante y una ocasión de aprender a manejar las emociones.
- Una oportunidad de mejorar nuestras relaciones familiares, practicar la empatía y la tolerancia, a comunicarnos mejor, a aprender más de los nuestros y de nosotros.
- Pero..... ¡hay que actuar!



Recomendaciones para organizarnos con los niños y niñas en la casa

- Establecer una rutina
 - La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés
- Asignar tareas en el hogar de acuerdo a la edad, que ayuden a los niños a sentirse parte del plan y que contribuyen valiosamente a la familia.
 - Escríbalas y colóquelas en un lugar visible
- Establecer normas y límites en el hogar

Haga planes

Desarrollar actividades que ayuden a todos a ejercitarse

Horas de juego familiar

¡SEA CREATIVO!



- **Claves para la convivencia familiar**
 - **La comunicación**
 - **La empatía**
 - **Regulación emocional en nuestra vida**



- **Recuerde detenerse y respirar profundo**
- Conozca sus emociones y reflexione como se siente ante las diferentes situaciones
- Identifique las señales de cuando se siente muy estresado o abrumado por las emociones
- Sea consciente de los pensamientos que inciden en sus emociones

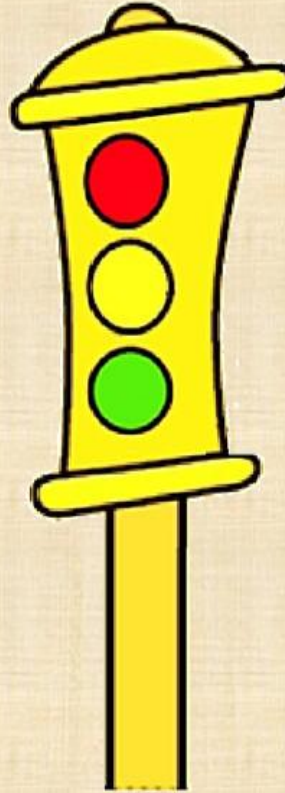
**KEEP
CALM
AND
1..2..3
RESPIRA**

- Reconozca cuando esta llegando a su límite y puede perder el control
 - DETENTE HAZ UNA PAUSA, BUSCA UN ESPACIO TRANQUILO
- LAVATE LA CARA, TOMA AGUA Y RESPIRA PROFUNDO Y PAUSADO
- Identifica una actividad sencilla que puedas realizar en el momento si nota que esta experimentado una emoción intensa
 - CONCIENTE Y ENFOCADO EN ESA ACTIVIDAD
- No tome decisiones en ese momento



- Expresa tus emociones de una forma asertiva, una vez se sienta calmado
 - Comunicación asertiva e inteligencia emocional
- Identifique alternativas o soluciones

Semáforo emocional



ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



La comunicación en la familia es como un semáforo



La circulación está en movimiento, cada auto va a donde tiene que ir. Si el nivel de comunicación en la familia es aceptable, y saludable, hay entendimiento de unos con otros, hay comprensión, el bienestar es general.



Cuando se enciende hay que poner atención para evitar que pase algo. Aparecen señales de alerta: esas riñas aparentemente sin importancia son cada vez más frecuentes, o estamos prefiriendo la televisión a una tertulia familiar.



Es el color del semáforo que más nos disgusta, más si llevamos prisa, a nivel de comunicación familiar nos dice que las relaciones se han deteriorado, el ambiente de cordialidad se paraliza, el buen entendimiento queda suspendido.



FUNDACIÓN
Rafael
Hernández
Colón

Talleres y Actividades Como en Familia

“Respira y Cuenta hasta 5: estrategia para el manejo de emociones en la familia”

- No argumentes en el momento que el niño esta reactivo emocionalmente
- Reconoce tus emociones antes de intervenir con el comportamiento del niño
- Ser empático y comprender de donde puede surgir el comportamiento
- Planifica y evita situaciones que puedan generar conductas de difícil manejo
- **RECUERDA !!SOMOS LOS MODELOS DE NUESTROS HIJOS!!!!**



Cómo gestionar las rabietas

1 ESCUCHAR

Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que escucha **sus motivos**.

2 COMPRENDER

Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele de forma calmada que entiendes su enfado.

3 EXPLICAR

Con palabras simples le explicas que no es la mejor forma de reaccionar.

4 PROPONER

Ofrécele una alternativa a lo que se enfada pero sin imponérsela.

5 REFORZAR

Cuando se calme, refuézasele. Le ayudarás a aprender a autoregularse.



Ayúdame a **identificar** lo que me pasa y saber qué emoción estoy sintiendo

Intenta **comprender** lo que me pasa, tengo mis razones como las personas mayores

Expreso mis emociones como sé: con rabietas, llorando, protestando... ¡Enséñame más formas!

Ayúdame a saber **controlar** mis emociones para que así no me desborden

Si no encuentro la solución a lo que me pasa, plantéame **alternativas** pero sin imponérmelas

Y sobretodo, ¡dame mucho **amor** y **comprensión!**

- Disciplina positiva
- *“La Disciplina Positiva es educar desde la amabilidad y la firmeza”*
- Sorpréndelo con elogios
- Ayúdale a expresar sus emociones y validarlas
- Explíquele las consecuencias del comportamiento
- Escucha las alternativas que el niño presenta para manejar diversas situaciones familiares

10 PAUTAS PARA EDUCAR EN POSITIVO

- 
SÉ AMABLE Y CARIÑOSO
- 
DESARROLLA SU AUTONOMÍA
- 
AYÚDALE A RAZONAR Y A ELEGIR
- 
ESTABLECE LÍMITES CLAROS Y RESPÉTALOS
- 
SÉ UN EJEMPLO
- 
INVOLÚCRALO EN LOS OBJETIVOS
- 
PONTE EN EL LUGAR DEL NIÑO
- 
DIALOGA Y PERMITE QUE SE EQUIVOQUE
- 
NO CULPABILICES Y BUSCA SOLUCIONES EN COMÚN
- 
QUIÉRELE MUCHO Y DÍSELO

- ¡Papá!
- Dime
- Papá, ¡Escúchame!
- Te estoy escuchando, Santi.
- Papá, ¡ESCÚCHAME
CON LOS OJOS!

"Santi tenía 5 años,
y me dio una de las
lecciones más impor-
tantes de mi vida"

Fuente: @gonzahiba

