

GUIA SOBRE SALUD EMOCIONAL EN LAS FAMILIAS

EDUCACIÓN EMOCIONAL



*una guía para trabajar
las emociones en familia*

Hay una serie de elementos que benefician la salud emocional y trataremos de potenciarlos en la familia. Hay otros que la dificultan y nos ocuparemos en eliminarlos o reducirlos.

CONTENIDO

- 1. INTRODUCCIÓN..... PAG. 2**
- 2. EL MIEDO Y LA SEGURIDAD Y LOS RECURSOS QUE NOS AYUDAN PAG. 8**
- 3. TRISTEZA Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN..... PAG. 13**
- 4. ALEGRÍA Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN PAG. 17**
- 5. RABIA Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN..... PAG. 19**
- 6. CALMA Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN PAG. 23**
- 7. CURIOSIDAD Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN PAG. 25**
- 8. ASCO Y LOS RECURSOS QUE AYUDAN..... PAG. 26**
- 9. CONCLUSIONES PAG. 27**



INTRODUCCIÓN

LA SALUD EMOCIONAL SE RELACIONA CON IR TENIENDO CIERTO EQUILIBRIO EMOCIONAL PARA AFRONTAR Y ADAPTARSE A LAS SITUACIONES Y DEMANDAS DE NUESTRO ENTORNO.

Hay una serie de elementos que benefician la salud emocional y trataremos de potenciarlos en la familia. Hay otros que la dificultan y nos ocuparemos en eliminarlos o reducirlos.

DISMINUIR FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL



- ENTORNO VIOLENTO
- ENTORNO SIN ESTRUCTURA BÁSICA
- ADVERSIDAD TEMPRANA
- DISTRÉS DIARIO-PROPIO Y DE REFERENTES
- EXCESO DE ESTIMULANES ADICTIVOS
- VULNERABILIDAD SOCIOECONÓMICA

AUMENTAR FACTORES DE PROTECCIÓN PSICOSOCIAL

- ENTORNO AFECTIVO SEGURO
- ESTIMULACIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONALES
- JUEGO, DEPORTE, ARTE, NATURALEZA
- PROTAGONISMO
- RED DE AYUDA, APOYO COMUNITARIO

El desarrollo de nuestras capacidades para gestionar las emociones es un factor clave para la salud.



¿Cómo poder educar y educarnos en ello?

Primero, recordaremos qué son y qué características tienen las emociones.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son **respuestas corporales** con algo de **pensamiento**. Surgen ante situaciones que vivimos o ante algo que pensamos, recordamos, imaginamos...

Son rápidas, involuntarias y se ¡contagian fácilmente! **No hay emociones buenas o malas** y hemos de vivirlas todas.

¡Todas tienen una función protectora!

A veces aparecen cuando “no toca”, con un volumen intenso, mezcladas entre sí, con una expresión inadecuada...

A veces, no sabemos qué hacer con ellas, cómo abordar lo que hay detrás o qué les pasa a otras personas. Es importante **aprender** sobre ellas.

*¿CÓMO LAS “GESTIONAMOS”?

Todas las personas nacemos con emociones y con **la capacidad de gestionarlas**. Necesitamos una primera ayuda, aprender cómo hacerlo y practicar. La educación va a ser fundamental. También influye:

LA MADURACIÓN QUE EL CEREBRO VA HACIENDO POCO A POCO.

LA ETAPA EVOLUTIVA CONCRETA.
EN LA ADOLESCENCIA LA COSA ESTÁ “MÁS SENSIBLE” Y TAMBIÉN HAY UNA ETAPA DE “RABIETAS” .

NUESTRO TEMPERAMENTO O ESTILO DE PROCESAMIENTO

LA VIVENCIA DE ALGUNA SITUACIÓN ADVERSA.



¿QUÉ INGREDIENTES TENDRÍA LA RECETA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?



EL "CALDO BÁSE"

- Expresión de afecto (mucha)
- Tiempo en familia
- Rutinas, hábitos
- Límites y convivencia respetuosa
- Ser consuelo
- Aceptación
- Agradecimiento y perdón
- Autonomía



INGREDIENTES 1

- Poner nombre a las emociones
- Reconocerlas en el cuerpo
- Darles sentido y validarlas
- Facilitar formas de expresarlas
- "Sostenerlas"
- Elaborar lo que hay "detrás"
- Pedir ayuda ante el malestar



INGREDIENTES 2

- Empatizar con las emociones de otras personas.
- Asertividad
- Cooperar y resolver problemas



Lo mejor es que vean **cómo nos esforzamos y logramos gestionar nuestras propias emociones para ser sus "influencers"**. Además, podemos contar con algunas "ayuditas" como formas de decir, juegos, actividades, cuentos, materiales...

Primero, irán avanzando en ello con nuestro apoyo y, después, lo irán logrando de forma más **autónoma**.

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNAS FORMAS DE DECIR ...

(A ADAPTAR SEGÚN LA EDAD, SITUACIÓN...)

- Noto que tienes la respiración muy rápida...(alguna señal del cuerpo de esa emoción) ¿Puede ser que te sientas...?
- Con esto (lo que pase), ¿puede ser que te sientas...?
- Por lo que me dices, te sientes...Entiendo que puedas sentirte así por ...
- Ajá, ya veo, o sea que... y entonces..., cómo es eso...
- No sé exactamente cómo te sientes. Y siendo así, estoy contigo, quiero ayudarte, me gustaría que ...
- ¿Con qué te sientes así en concreto?¿Con qué parte de ello?
- En ocasiones, yo me he sentido así cuando...
- Ante esto (lo que pase) y sintiéndote así ¿puedes necesitar...?
- ¿Cómo puedo ayudarte...? ¿Qué te puede ayudar a...?
- ¿Qué te parecería menos/más...?
- ¿Qué te ayudó otras veces cuando...?
- ¿Qué se te ocurre para ...?
- Ante esto, yo me siento..., necesito... y me gustaría que/te pediría que...



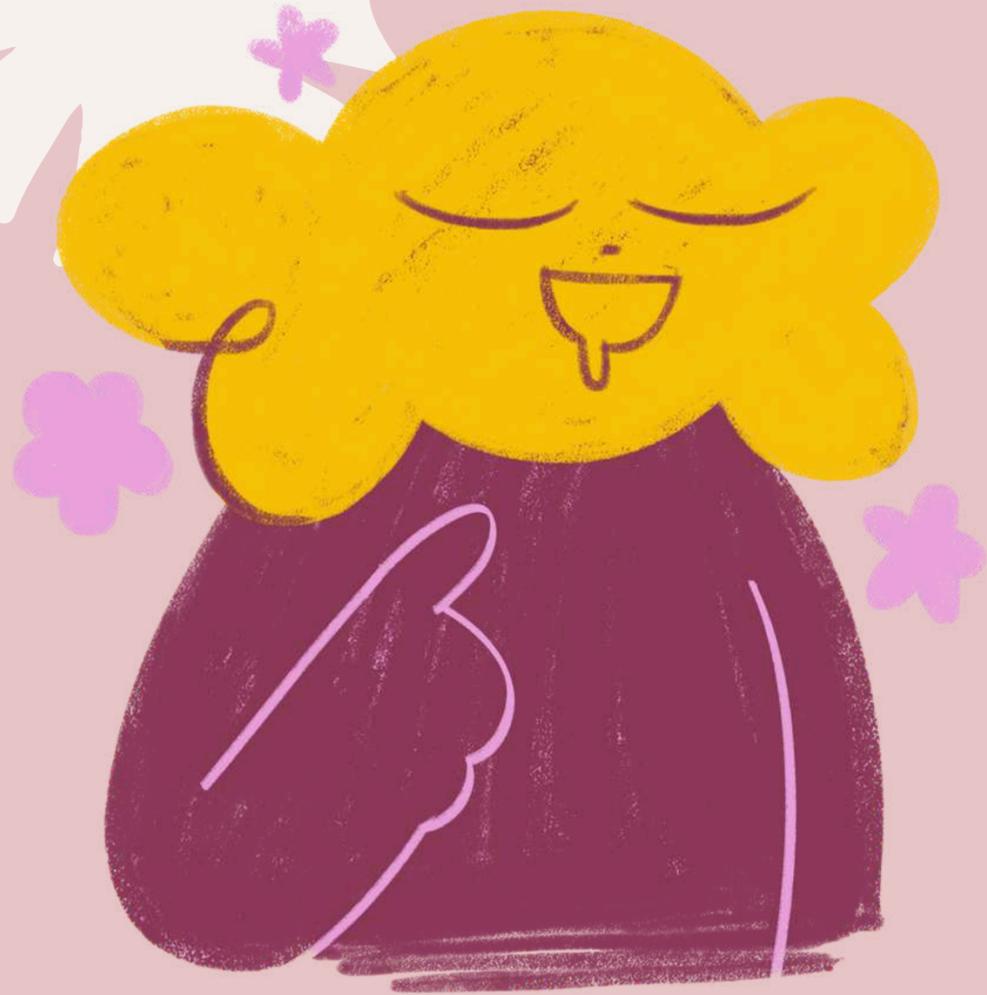
JUEGOS, MANUALIDADES O ACTIVIDADES

- Diarios de emociones.
- Manualidades (dibujos, collages, portalápices, termómetro emocional...)
- Juegos (gafas de mirar hacia dentro, espejo, pictionary-tabú-mímica, silueta, escáner...de las emociones)
- Juegos musicales con gestos y ritmos emocionales.
- Material didáctico específico (árbol, semáforo, máquina, maletín...de las emociones, juego Emovere)
- Gymkanas o juegos de `pistas con tema emocional
- Fichas didácticas (Proyecto La Granja, la Fábrica de Valientes, Monstruo de Colores...)
- Juegos de cartas (Más que palabras, Ikonikus)
- Juegos de mesa (Dixit, Emotio, Feelinks, Emozien memoria joko)
- Ruedas de emociones.
- Role-playings, teatros, películas...

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNOS CUENTOS Y TIPS AUDIOVISUALES

- Cuentos para sentir. Begoña Ibarrola. S.M.
- Cuentos cortos de emociones en el cole. Pedro María García. Bruño.
- El emocionómetro del Inspector Drilo. Susana Isern. Nubeocho.
- Los cuatro cerebros de Arantxa. Rafa Guerrero. Marcombo.
- El monstruo de colores. Anna Llenas. Flamboyant.
- Entiendo mis emociones. Varios autores. Libsa.
- ¿Cómo fue tu día? Rosario Ana.
- Historias para aprender a gestionar tus emociones. Aurora Soto. El Dodo Lector.
- Emocionario. Cristina Núñez. Palabras Aladas.
- Emociones a raudales. David Bueno. Octaedro. (adolescencia)
- Para qué sirven las emociones (Fundación PAS) <https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>
- Qué son las emociones. Osakidetza. <https://youtu.be/GIUKYo1V5gQ?si=GO407BR21ZeYpunZ>

EL MIEDO



¿QUÉ SABEMOS DEL MIEDO?

Es una **emoción protectora ante un peligro** (real o imaginario). Con ella podemos paralizarnos, huir o buscar una estrategia de afrontamiento si es oportuno.

Los **miedos van evolucionando** desde la infancia a la adultez pero de fondo siempre hay cierta angustia a la falta de protección, al daño, a la soledad, a no ser capaz, a la no aceptación, a la pérdida de personas...



CÓMO AYUDARLES

IDENTIFICAR EL MIEDO, RECONOCERLO Y VALIDARLO

ABORDAR LO QUE HAY DETRÁS DE ELLA

IDENTIFICAR QUÉ ESTRATEGIA SEGUIR:

* ¿ES UNA SITUACIÓN REAL PELIGROSA O NO ASUMIBLE?

→ HUIR O DEJAR PARA MÁS ADELANTE.

* ¿ES UNA SITUACIÓN PARA AFRONTAR Y CRECER?

→ ENSEÑAR A GENERAR VALENTÍA Y SEGURIDAD PARA AFRONTARLO CON UN PLAN.

PRESTAR ATENCIÓN A UN MIEDO INTENSO, PROLONGADO Y/O ASOCIADO A UN LUGAR O PERSONA (REQUIERE UN ANÁLISIS DE QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO)

Durante la infancia se usa la **fantasía** para expresarlo (monstruos, ogros, pesadillas...) y para llevarlo mejor (juegos, cuentos, historias, manualidades...)

SEGURIDAD

SI QUEREMOS AYUDAR A GENERAR UN AFRONTAMIENTO DESDE LA SEGURIDAD, ALGUNAS COSAS A TENER EN CUENTA:

ANTICIPAR SITUACIONES QUE PUEDAN GENERAR INQUIETUD

TRATAR DE CONCRETAR EL MIEDO LO MÁXIMO (¿A QUÉ PARTE?)

APELAR A ÉXITOS PREVIOS DE VALENTÍA

EXPLICAR QUE TAMBIÉN TENEMOS MIEDO A VECES

CREAR UN PLAN PROGRESIVO DE AFRONTAMIENTO SI ES OPORTUNO

ACOMPañAR EL TIEMPO NECESARIO A QUE BAJEN LAS REACCIONES CORPORALES DE MIEDO SI SE HAN ACTIVADO

NO RIDICULIZAR O JUZGAR EL MIEDO

NO OBLIGAR A AFRONTAR UN MIEDO A LAS "BRAVAS"



¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



FRASES QUE PUEDEN AYUDAR

(SEGÚN EDAD Y SITUACIÓN)

- Te veo temblar y con la cara blanca. Me da la sensación de que tienes miedo ...¿puede ser?
- Te noto extraña, preocupada... ¿Es así? ¿Quieres contarme?
- Las personas valientes tienen miedo. Ser valiente es ver qué hacer con tus miedos. Y a veces hay que pedir ayuda para ello.
- ¿Qué te da miedo en concreto de ...? ¿Qué parte de ello?
- ¿Te acuerdas cuando fuiste valiente y ...? ¿Qué te ha ayudado otras veces con los miedos?
- ¿Qué se te ocurre para...? ¿Cómo puedo ayudarte...?
- Cuando volvamos a ... ¿qué puedes/podemos hacer para sentirte...?

❧ JUEGOS, MANUALIDADES Y ACTIVIDADES

- Construir un monstruo con material de reciclaje y jugar.
- El libro de los monstruos y superheroes/heroínas.
- La técnica de la “pesadilla libre”.
- Jugar a monstruos (disfraces, escondites, marionetas...)
- Soplar los miedos con pajitas, crear amuletos antimiedos o atrapapesadillas.
- Ruedas de opciones ante los miedos, crear un cuaderno “bonito” con las personas a las que puedo pedir ayuda y cómo.
- Kit de supervivencia ante los miedos personalizado.
- Técnica de Esculturas Respetadas.
- Pósters con lemas de seguridad, bote de los mensajes seguros.
- Álbum familiar con fotos, recuerdos, esfuerzos ...
- Regalar palabras bonitas, dejar mensajes sorpresa de agradecimiento o afecto.
- El árbol, escudo, eslogan familiar de seguridad.
- Fichas didácticas sobre el miedo (Emocuario , Fábrica de Valientes, Diario de Emociones ...)

*Las actividades de juegos con personajes que dan miedo pueden realizarse durante el día y en la medida en la que el miedo no se active en exceso.

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



- A mí también. Karina M. Soto. Alfaguara.*
- Prepárate para la vida. Álvaro Bilbao. Plataforma.*
- Querido futuro estoy lista. Inés Lago. Iberlibro.*
- Alex no entiende el mundo. Jaume Funes. Montena. *
- Mamá hay un monstruo en mi cabeza. Gabriel y Adrián. B de Blok.*
- La regla mola/el semen mola. Anna Salvia. Montena.*
- Wonder. R.J.Palacio. La campana.*

(*ADOLESCENCIA)



ALGUNOS CUENTOS

- Una pesadilla en mi armario. Mercer Mayer. Kalandraka.
- Gato Guille y los monstruos. Rocío Martínez. Kalandraka.
- Todo lo que sé del miedo. Jaume Copons. Combel.
- Mis pequeños miedos. Jo Witek. Bruño.
- La flor aventurera. Begoña Ibarrola. S.M.
- Sapo tiene miedo. Max Velthuijs. Tartalo.
- ¿Quién dijo miedo? Begoña Oro. Ikasmina.
- El abrigo de Pupa. Elena Ferrándiz. Thule.
- Raquel tiene miedo. Agustín Fernández. Erein.
- Félix, el coleccionista de miedos. Fina Casalderrey. Txalaparta.
- Cuando Ana tiene miedo. Heinz Janisch. Ibaizabal.
- Dani no quiere ir al cole. Mar Romera. Marcombo.
- El miedo de Arantxa. Rafa Guerrero. Marcombo.
- Me acompañas? Rafa Guerrero. B de Block.
- El koala que pudo. Rachel Bright. Jim Field. Edelvives.
- La superheroína supersónica. Mireia Canals. Salvatella.
- Orejas de Mariposa. Luisa Aguilar. Pamiela.
- Adivina cuánto te quiero. Sam McBratney. Kokinos.
- Yo voy conmigo. Raquel Díaz Reguera. Thule.
- Mi amiga invisible. Mireia Canals. Salvatella.

**Los cuentos con personajes de miedo pueden leerse durante el día y en la medida en la que el miedo no se active en exceso.*

TRISTEZA



¿QUÉ SABEMOS DE LA TRISTEZA?

Se relaciona con sensaciones de pérdida, despedida, separación... (de objetos, tiempos, sitios, personas, estructuras, dinámicas, salud...) Nos lleva a parar, desconectarnos, sentir melancolía...para poder volver a conectarnos luego. Puede ser desagradable y, siendo así, es necesario vivirla en algunos momentos.



Tener cuidado de que la tristeza no se convierta en la emoción relevante en la familia



CÓMO AYUDARLES

1. IDENTIFICAR, RECONOCER Y VALIDAR LA TRISTEZA.
2. ACOMPAÑAR EN SU VIVENCIA: ESTAR DE ALGUNA FORMA, OFRECER APOYO, SOSTENER, ABRAZAR (SI QUIEREN), ESCUCHAR, PERMITIR QUE LLOREN, ENTENDER SU DESEO DE CIERTA SOLEDAD O SU DESGANA...
3. ABORDAR LO QUE HAY DETRÁS DE ELLA.
4. AYUDAR A HACER ALGUNA CONEXIÓN (PEQUEÑA) CON ALGUNA ACTIVIDAD, OBJETO, PERSONA...
5. NO TRATAR DE TAPARLA BUSCANDO INMEDIATAMENTE EXPERIENCIAS DE ALEGRÍA.
6. PRESTAR ATENCIÓN A UNA TRISTEZA INTENSA, MUY LARGA O CON OTRAS SEÑALES QUE PUEDEN REQUERIR OTRO TIPO DE AYUDA.



No anular siempre nuestra propia tristeza (sin derrumbarnos)

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



FRASES QUE PUEDEN AYUDAR

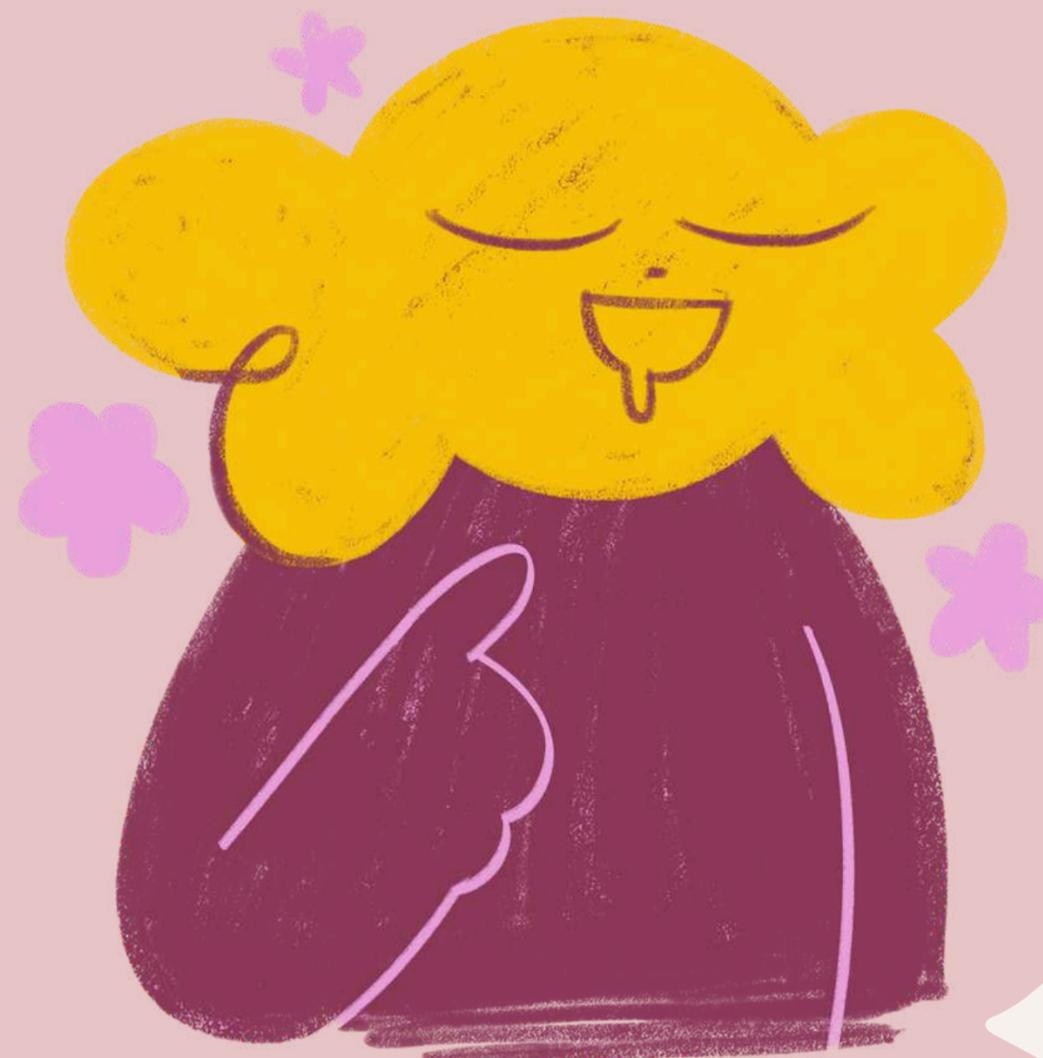
(SEGÚN EDAD Y SITUACIÓN)

- Veo que tienes la mirada baja, el cuerpo como cansado y los ojos apagados ... ¿Qué te ocurre? ¿Estás cansada o triste, quizás?
- Estar triste a veces no gusta y a veces es necesario. Yo también he estado triste en algunas ocasiones...
- Entiendo, quieres estar solo. Yo estoy aquí para lo que necesites. Si quieres hablar conmigo u otra cosa...
- ¿Qué pequeña cosa puedes hacer para sentirte mejor? ¿Qué te ha ayudado otras veces?
- No entiendo del todo qué te pasa o cuál es la mejor manera de ayudarte... Y siendo así, yo estoy aquí.
- ¿Quieres tumbarte y te traigo una mantita/un chocolate? ¿Unas palomitas igual luego?

❧ JUEGOS, MANUALIDADES Y ACTIVIDADES

- Colorear, pintar, modelar...la tristeza.
- Collage nube de tristeza, nube de alegría.
- Mandala de lágrima.
- Botellas de mensajes tristes y consuelos, el tarro de las lágrimas y de los consuelos.
- Cartas de despedidas, la caja o álbum de los recuerdos para duelos.
- La tristeza artística.
- Adivina por qué está triste (fotos de personas, cuadros de personas)
- Fichas concretas para trabajar la tristeza.
- Hacer canciones tristes con un toque alegre.
- Role-playings con muñecos tristes.
- Ruedas de opciones ante la tristeza.
- Pequeñas cosas que me hacen sonreír.

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNOS CUENTOS

- El malestar de conejo. Ramona Badescu. Edelvives.
- Martin Gris. Zuriñe Aguirre. CB Fun Readers.
- Tristeza. Manual de Usuario. Eva Eland. Picarona.
- Vacío. Anna Llenas. Bárbara Fiore.
- Quiero mi chupete. Antonia Rodenas. Anaya.
- Despedida de tristeza. Jorge Gonzalvo. Loguez.
- Cosas que cambian. Sonia Sanabria. Carambuco.
- Un pellizco en la barriga. Alma Serra. Babidi-bú.
- El mar a rayas. Susana Barragués. A fortiori.
- El lenguaje de los árboles. Pepa Horno. Fineo.
- ¿Dónde está el abuelo? Jose Luis García. Apuleyo.
- Los sacos de arena. Mireia Canals. Salvatella.
- No te vayas. Gabriela Keselman. Kokinos.
- A veces me desdibujo. Eva Torres. Mr Momo.

ALEGRÍA

PODEMOS POTENCIAR UNA ALEGRÍA SANA EN FAMILIA CON:



ACTIVIDADES

HACIENDO DEPORTE, YENDO A LA NATURALEZA, ESTANDO CON AMISTADES, BAILANDO, CANTANDO, PINTANDO, CONTANDO CHISTES, LEYENDO, JUGANDO EN GENERAL...



ALIMENTOS SANOS

CHOCOLATE NEGRO, PLÁTANOS, AGUACATES, FRESAS, ALMENDRAS, PIPAS DE CALABAZA, NUECES, HUEVOS, PESCADO AZUL, CARNES BLANCAS...JUNTO CON UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA SIN ÁZUCARES, GRASAS, PROCESADOS Y OTROS.



JUEGOS

JUEGO ESPONTÁNEO Y, ADEMÁS, CHISTES, ADIVINANZAS, DISPARATES, TELÉFONO ESCACHARRADO, JUEGOS DE RISAS ESCONDITES, MURALES DE LA ALEGRÍA, CARTAS DE AGRADECIMIENTO, DINÁMICA DE LOS SOLES ALEGRES, FOTOS DIVERTIDAS ...

LA FELICIDAD NO SÓLO SE BASA EN LA ALEGRÍA. LA FELICIDAD INCLUYE TAMBIÉN EMOCIONES DESAGRADABLES

CUIDADO CON BUSCAR LA ALEGRÍA CONSTANTEMENTE, SIN DEJAR LUGAR A LA FRUSTRACIÓN O TRISTEZA O SÓLO A TRAVÉS DEL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS, SUSTANCIAS, TECNOLOGÍA...

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNOS CUENTOS

- La alegría. Felicidad. Manual de Usuario. Eva Eland. Picarona.
- Primeras alegrías. Veronique Joffre. Zorro Rojo.
- Mis pequeñas alegrías. Jo Witek. Bruño.
- Conoce a alegría. Rafa Guerrero. Marcombo.
- La playa y el superpoder de la alegría. Violeta Jaen. Babidi-bú.
- Diez monstruos en la cama. Karie Cotton. Edaf.
- La estrella de colores. Mireia Canals. Salvatella.



RABIA



¿QUÉ SABEMOS DE LA RABIA?

Aparece cuando percibimos un obstáculo, una injusticia o cuando necesitamos sacar energía.

Es una emoción protectora que no hemos de anular, sí facilitar su vivencia de una forma adecuada.

EL MOMENTO SÍ IMPORTA

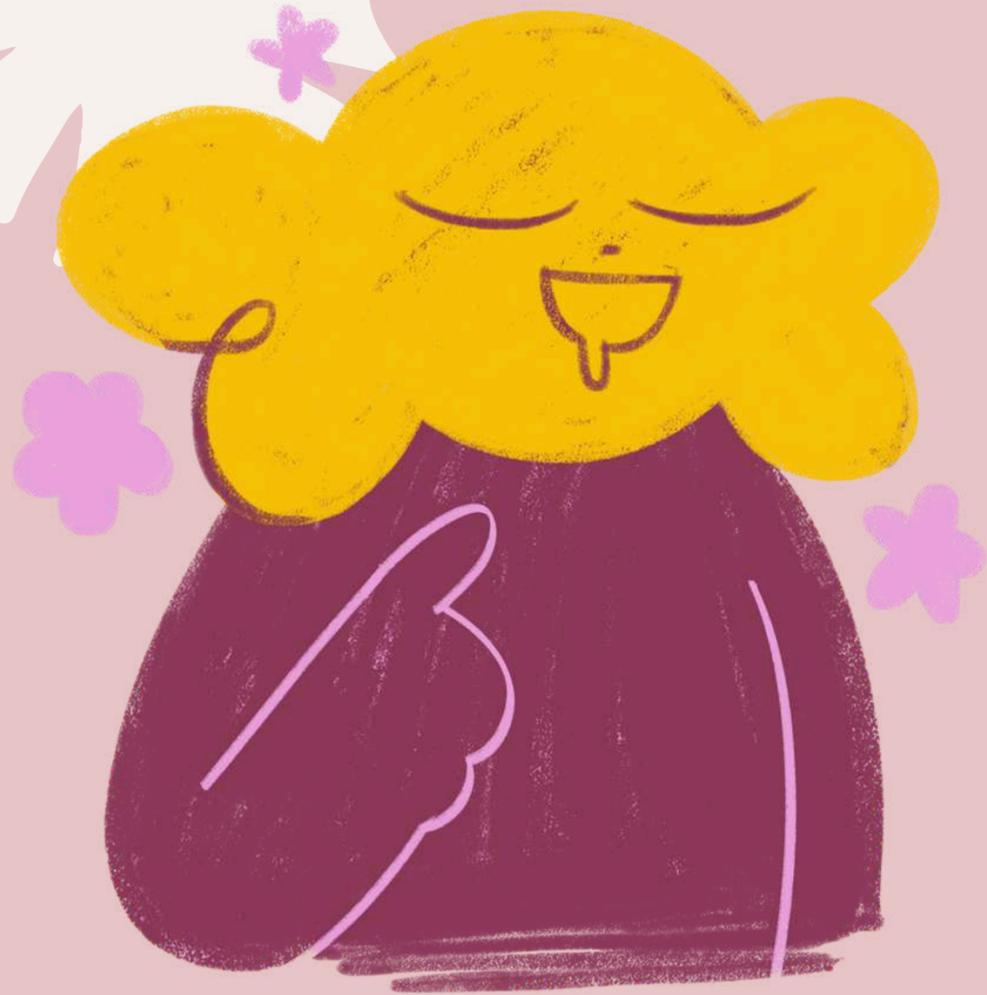


CÓMO AYUDARLES

1. IDENTIFICAR, RECONOCER Y VALIDAR LA RABIA
2. ATENDER LO QUE HAY DETRÁS DE LA RABIA
3. AYUDAR A MODULAR EL VOLUMEN DE LA RABIA
4. ENCONTRAR ALTERNATIVAS ADECUADAS DE MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN
5. ENSAYAR Y ENTRENAR ESTRATEGIAS DE EXPRESIÓN Y MODULACIÓN
6. POSIBILITAR EXPERIENCIAS COTIDIANAS DE CALMA.

Hay que tener en cuenta la edad, la situación, momento e intensidad del enfado. Por ejemplo, invitar a respirar cuando se está a punto de explotar o cuando se necesita “sacar” puede no ser tan buena idea a veces. Podremos ayudar a “sacarlo para fuera” de forma que no haya violencia o daño.

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNOS CUENTOS

- La rabieta de Julieta. Steve Antony. Nubeocho.
- Hoy estoy enfadado. Clara Peñalver. Beascoa.
- Topito terremoto. Anna Llenas. Beascoa.
- El pequeño león está enfadado. Marion Billet. Ttartalo.
- Soy un dragón. Philippe Gossens. Edelvives.
- ¡Vaya rabieta! Mirelle D'Allançe. Corimbo.
- El abrazo mágico. Fifi Kuo. Cubilete.
- Tengo un volcán. Míriam Tirado. Carambuco.
- Así es la vida. Ana-Luisa Ramírez. Diálogo.
- Todo lo que sé cuando me enfado. Jaume Copons. Cambe.
- El oso gruñón. Begoña Ibarrola. S.M.
- ¡No! Tracey Corderoy. Cubilete.
- La cola de dragón. Mireia Canals. Salvatella.
- Tú tienes la culpa de todo. Begoña Ibarrola. S.M.
- Adiós, enfado. Anne Crahay. Edelvives.
- Un enfado monstruoso. Begoña Ibarrola. S.M.
- ¿Qué necesito cuando me enfado? Tania García. Beascoa.
- Enfadados. Roberto Aliaga. La Fragatina.
- El libro enfadado. Cédric Romadier. Loguez.
- El enfado de Arantxa. Rafa Guerrero. Marcombo.

ALGUNAS PALABRAS Y FRASES

- Creo que estás enfadándote, ¿es así?
- ¿Qué es lo que te parece tan injusto? Vamos a hablarlo. ¿Qué podría ser más justo?
- •¿Qué otra alternativa se te ocurre?
- •Entiendo que estés enfadada. Y, siendo así, no me gusta que me digas esas cosas. Vamos a volver a empezar. Contamos hasta 10.
- ¿Cómo podemos hablarlo sin que nos enfademos mucho?
- Noto que me estoy enfadando y quiero hablar contigo tranquilo ¿Podemos hacer un tiempo fuera y luego seguimos hablando? /¿Podemos volver a empezar?
- No es posible.... Es posible...
- No es posible eso ... ¿Qué se te ocurre para...?
- Piensa lo que hemos hablado y decide entre las opciones posibles.

- *EVITAR PALABRAS OSCURAS DE LA COMUNICACIÓN (NUNCA/SIEMPRE/NO)*
- *EVITAR AMENAZAS DE CASTIGOS/CONSECUENCIAS*
- *NO JUZGAR, NO CRITICAR.*
- *NO SER GALLO DE PELEA.*
- *NO HACER FALSAS PROMESAS*

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



JUEGOS, MANUALIDADES O ACTIVIDADES

Para trabajarla en general:

- Mapa o cuerva del enfado.
- Ruedas de opciones ante la rabia.
- Técnicas de cartas escritas o rollo de papel higiénico.
- Simbolizarlo con el dibujo, el collage, la plastilina...
- Role-playings o teatros con muñecos enfadados.

Para modular el volumen de la rabia:

- Técnicas concretas como olla exprés, volcán, tortuga, escape, stop, globo, semáforo...
- Técnicas de respiración y relajación.
- Beber agua o tocar hielo.

Para cuando la rabia necesita salir corporalmente :

- Juegos de palitroques, boxing, romper periódicos viejos, destensores de manos, estrujar cojines, pintar la furia, correr, gritar al estilo giberish (en idioma inventado en un rincón sin dirigirse a nadie)

Para resolver o restaurar algo:

- Círculo de palabra, espacio boca-oreja, tarjetas de emociones y necesidades...
- Flores para el perdón, agradecimiento, afecto, pedir ayuda...

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



CALMA



¿QUÉ SABEMOS DE LA CALMA?

Sabemos que es una emoción que nos da bienestar y que podemos entrenar de forma cotidiana. Nos ayudará en muchos momentos para conectar con nosotras/os mismas/os y con el resto, aprender, confiar...



¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



ALGUNOS CUENTOS Y LIBROS

- Calma. Carol Thumpson. Tramuntana.
- Tranquilos y atentos como una rana. Eline Siel. Kairos.
- Burbujas de paz. Sylvia Comal. Nube de Tinta.
- El cuento de la calma. Anna Llauradó. Oniro.
- Relajación para niños y adolescentes. Reiner Kemler. Tea.
- Mi mundo en calma. Barbara Tovar. Montena.
- ¿Jugamos? Herné Tullet. Kokinos.
- Respira. Inés Castel-Branco. Akiara.
- Om. M.Isabel Sánchez. Alba.



❧ JUEGOS, MANUALIDADES O ACTIVIDADES

- Técnicas de relajación y mindfulness (el cubito de hielo, la ducha, las olas, el oso dormilón, el tentetieso, nubes blancas...)
- Masajes (los animales del bosque, la pizza, la pluma viajera...)
- Técnicas concretas (tortuga, globo, volcán, olla express, semáforo, escape, stop, el timón de la calma...)
- Rincón, botella, laberintos de calma...
- Música para relajarse.
- Yoga en familia.
- Pompas de jabón, apretar plásticos de burbujas, soplar por una pajita...
- Mandalas en papel, en piedras, en objetos...
- Jardines chinos.
- Botecitos de esencias de calma (lavanda, azahar...)
- Amuletos para la calma, cajas de la calma.
- Fichas específicas para la calma, pasatiempos.

¿QUÉ RECURSOS NOS PUEDEN AYUDAR?



CURIOSIDAD



¿QUÉ SABEMOS DE LA CURIOSIDAD?

La curiosidad es una emoción que nos lleva a explorar, investigar, querer conocer más. Por ello, es muy importante para el aprendizaje.



¿QUÉ NOS TOCA CON LA CURIOSIDAD?

PROTEGER

- ANTE LA CURIOSIDAD POR SITUACIONES, OBJETOS, SUSTANCIAS INSANAS. (ALIMENTOS EN MAL ESTADO, DROGAS, ESPACIOS SUCIOS...)
- EVITANDO, PONIENDO LÍMITES, CREANDO PENSAMIENTO CRÍTICO, AYUDANDO A APRENDER DE ERRORES...

ESTIMULAR

- LA CURIOSIDAD QUE LES AYUDARÁ A APRENDER Y CRECER.
- HACIENDO Y RESPONDIENDO PREGUNTAS, POSIBILITANDO JUEGO LIBRE Y CREATIVO, COCINANDO, VISITANDO LUGARES, LEYENDO, COMENTANDO LO COTIDIANO, JUEGOS DE PUZZLES, ROMPECABEZAS, ADIVINANZAS, ESCONDITE, FILOSOFÍA VISUAL ADAPTADA, DANDO USOS DIFERENTES A OBJETOS, RECICLANDO...

ASCO



¿QUÉ SABEMOS DEL ASCO?

El **asco** es una emoción “contraria” a la curiosidad. Aparece para protegernos de alimentos, lugares, objetos, personas... que creemos pueden ser dañinos para nuestra salud física o emocional. El asco hace que los rechazemos y evitemos.

¿QUÉ HACER CUANDO LES DAN ASCO “COSAS BUENAS”?

A veces, sienten asco por algunos alimentos (olor, sabor, textura) o por dar un beso a un familiar. ¿Qué hacer?



¡OJO! Prestar atención ante un asco o rechazo intenso a un lugar, persona o situación. Sobre todo, si además aparecen:

Cambios de comportamiento

Signos corporales de malestar

“Campanas” o excusas para no acudir

“SI UNA PERSONA TE HACE SENTIR ASCO O MIEDO POR ALGO QUE TE DICE O TE HACE, DÍMELO O DÍSELO A OTRA PERSONA ADULTA”

CONCLUSIÓN



Fortalecer la salud emocional en la familia implica, entre otras, mejorar nuestra gestión emocional. Para ello, es necesario aprender algunas habilidades emocionales propias y enseñárselas a nuestras hijas e hijos.

En esta guía se ha hecho una mirada general a las emociones y se ha tratado de aportar algunas ideas que pueden ayudarnos.

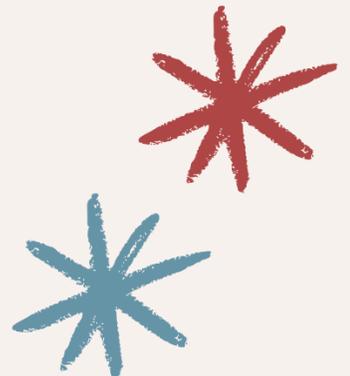
Este documento es fruto de la actividad realizada con familias en talleres presenciales en diferentes municipios de Bizkaia. En ellos, se ha profundizado en algunos aspectos, se han abordado ejemplos y se han entrenado algunas estrategias.

A continuación, aparecen algunos manuales, libros y guías en las que se puede profundizar y encontrar la descripción más completa de algunas de las herramientas sugeridas.



BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA :

- Serenando emociones en familia. Bidegintza S.Coop. www.bidegintza.org/mediateca
- Emoziak baretuz. Familian Bidegintza G.E.K. www.bidegintza.org/mediateca
- El taller de las emociones. Begoña Ibarrola. Grijalbo.
- Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula. Rafael Guerrero. Cúpula.
- Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Rafael Bisquerra. Descleé.
- Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Caja de Herramientas de Bienestar Emocional. Maria Carme Boqué . Gobierno de Navarra.
- "Urratsa" Mindfulness podcast. Naomi Mendizabal. EITB <https://guau.eus/podcasts>
- La familia, la primera escuela de las Emociones. Mar Romera. Editorial Destino.
- Educar con Inteligencia Emocional. J.E Maurice, E.T. Steven y S.F Brian. Debolsillo.
- Emocuario. Cristina Gutiérrez. Editorial Plataforma.
- Emociones a raudales. David Bueno. Editorial Octaedro.
- Entrénalo para la vida. Cristina Gutiérrez. Editorial Plataforma.
- Creciendo con mindfulness: en casa y en la escuela. Mariló Gascón Aguilar. Editorial EDAF.
- Actividades de Mindfulness para niños. Emmanuelle Poliméni. Editorial Magazzini Solari.
- 30 actividades para trabajar las emociones con los niños. Judith Franch - Club Peques Lectores.



ESKERRIK ASKO!!



REALIZADO POR:

BIDEGINTZA G.E.K



FINANCIADO POR:

BBK OBRA SOCIAL

