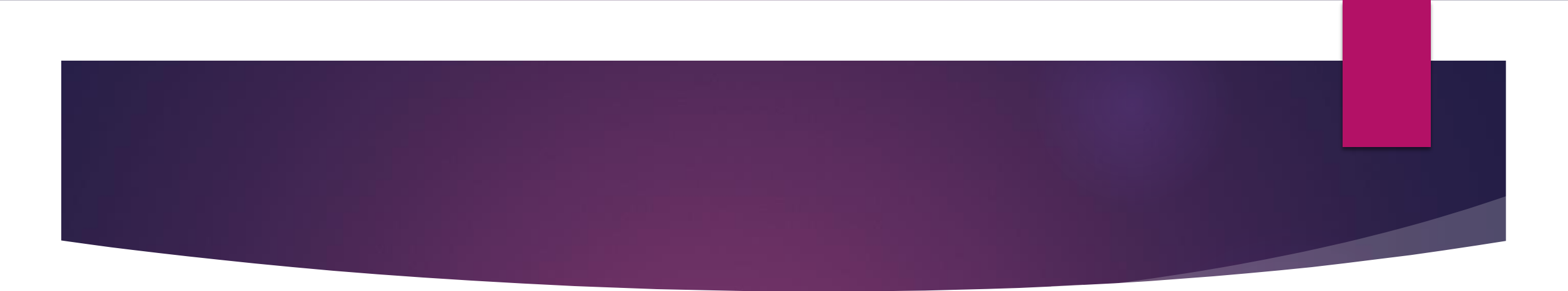




SUGERENCIAS PARA REALIZAR LA CONTENCIÓN EMOCIONAL

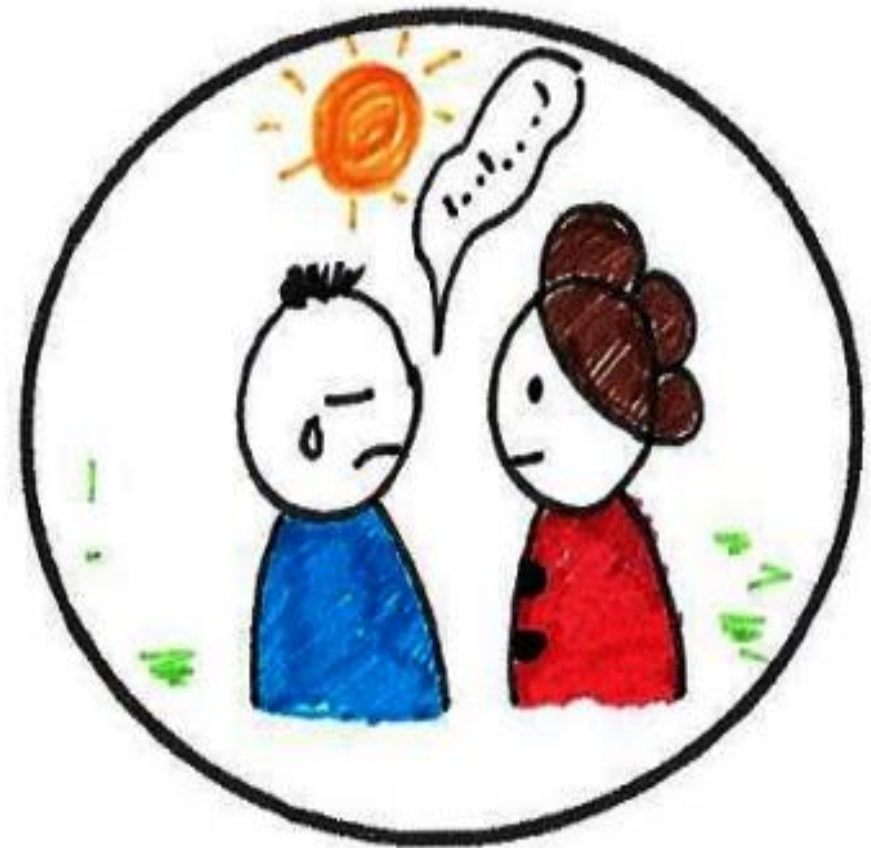


Contener emocionalmente es un proceso de reconocimiento, escucha empática, valoración de alternativas, y acompañamiento, que ocurre a través de los intercambios humanos de solidaridad y cooperación.

A continuación, te mostramos los pasos para apoyar a nuestros niños y niñas a través de la contención emocional.

1. ACOGE Y VALIDA LA EMOCIÓN DEL OTRO:

- Deja de hacer lo que estás haciendo.
- Escúchalo/a atentamente, sin emitir juicios de valor.
- Hazle saber que tiene derecho a sentirse así y que no está solo/a.





2. *Facilita la expresión emocional:*

- *Agradécele la confianza depositada en ti.*
- *Señálale cómo te sientes o cómo te sentiste en situaciones similares.*
- *Ofrécele diferentes medios para expresarse (cartas, dibujos, plastilina, etc...)*
- *Toma en cuenta sus señales corporales.*
- *Intenta junto a él (ella), darle un nombre a la emoción que está sintiendo.*





3. VALORA ALTERNATIVAS:

- Pregúntale cómo cree él (ella), que se puede solucionar su problema.
- Indaga qué respuestas espera de ti.
- Explícitale asertivamente cuáles son tus límites y lo que puedes o no hacer.





4. ACOMPAÑA:

- Busca un lugar, que permita el encuentro.
- Acompáñalo/a a buscar otro tipo de ayuda, si es que lo o la necesita.

AMAR

Siempre se ha dicho que EL AMOR es como una
planta. Hay que regarlo y cuidar...
cada hoja que lo embellece.

Y ese amor se convertirá en un árbol
frondoso y lleno de frutos que alimentará el espíritu
de otros.

Amar es ESCUCHAR

Escuchar es prestar atención a las palabras de otra persona, a la intención con que las dice y a los sentimientos que las acompañan.

¿Sienta bien escuchar? Sí.

Tan bien como que te escuchen.

Le cuentas a una amiga eso que tan contento te ha puesto, y de inmediato a tu amiga se le alegra la cara. Cuando alguien te escucha, te dedica su tiempo, muestra interés por ti y ganas de comprenderte.

Escuchar es, pues, un acto de Generosidad y Amor.



Amar es CUIDAR

El cuidado abarca todo aquello que hacemos con el fin de que alguien se sienta querido y Protegido.

Generalmente, actuamos de forma voluntaria.

No obstante, algunas veces, nuestro sentido del cuidado pasa hasta el inconsciente.

Como cuando una persona, en un accidente, socorre —sin pensarlo— a la persona que lo necesita.

Al sentirnos cuidados, nos invade la certeza de que somos amados.

