



SUGERENCIAS PARA REALIZAR LA CONTENCIÓN EMOCIONAL



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús

AMAR

**El amor no es vivir felices siempre,
eso es cuento de hadas.**

**El amor es aprender:
a encontrarse en las diferencias,
a disfrutarse en las similitudes
Y apoyarse en los retos,
para enfrentar la vida, juntos.**

LA DULZURA ES UNA EXPRESIÓN DEL AMOR



Ser dulce es tratar a los demás con delicadeza y afecto. Eso incluye no alzar la voz ni emplear palabras groseras o gestos violentos. Al actuar con dulzura, nuestra presencia es para la otra persona tan agradable como una suave brisa.

¿Dónde hallarla?

En un 'por favor', en una sonrisa, en una caricia. En cualquier comportamiento que hace sentir bien. Es la medicina más barata y apetecible: una palabra dulce, un gesto amable suelen bastar para reconfortarnos.

La dulzura embellece a quien la practica: sus actos irradian armonía. Además, contagia a quien la recibe.

Que te limpien una herida con suavidad es un gesto dulce de cuidado y dedicación.

El poder no tiene
ni la mitad de la
fuerza que posee
la dulzura.
Leigh Hunt



AMAR ES DEDICARSE

La dedicación es el esfuerzo y el tiempo que empleamos para ser mas grata la vida de quienes amamos.

¿Tú pasas a un segundo lugar?

No. Entre quienes se aman no hay puestos de importancia; no hay un podio. Hay un conjunto. Nadie aspira a ganar, sino a que el otro nunca pierda... su alegría, su ilusión, su bienestar.

Una forma de hacer que la vida de aquellos a quienes amamos sea realmente grata es escuchándolos y comprometiéndonos con ellos.



En mi vida tengo
muchas cosas
hermosas, pero
la mas bella y
valiosa es...

MI FAMILIA.

AMAR ES COMPROMETERSE

Los compromisos son obligaciones y propósitos con los que decidimos cumplir y que sabemos que son importantes.

¿A qué compromete el amor?

Cuando amas, porque deseas el bien de la otra persona, te comprometes a muchas cosas hermosas: **hacerle compañía, consolarla, elogiarla, ayudarla... En definitiva, procurar su bienestar.**


A veces, no obstante, surgen pequeños roces con los seres queridos: discusiones, enfados, malentendidos... Sin embargo, gracias a nuestro compromiso, pronto nos suele nacer el deseo de solucionar esos desacuerdos. Y como a la otra persona le ocurre igual, antes o después se resuelven los conflictos.

Los compromisos se atienden mejor con buen humor.



Que en cada día,
a Pesar de los
obstáculos
que la Vida Nos
impone,
Podamos Tener
siempre: brillo en la
mirada,
firmeza en los pasos,
delicadeza en los
gestos,
Valentía para seguir
adelante
y
a
Dios
a Nuestro Lado!



El amor es... 

Ganar cualquier batalla juntos



SUPERPODERES

FRENTE AL

CORONAVIRUS



1

VALIDAR MIS EMOCIONES

Sé autocompasivo. Intenta "ventilar" con alguien sintónico.
Busca el contacto social



2

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI SITUACIÓN?

Ojo con la queja. Mejor propón soluciones

SOLO POR HOY:

- NO TE ENOJES ✓
- NO DISCUTAS ✓
- NO TE PREOCUPES ✓
- TEN PACIENCIA ✓
- ✓ SONRÍE
- ✓ DISFRUTA
- ✓ SÉ FELIZ



Y REPÍTALO DE NUEVO MAÑANA ✓

3

ACTIVA RECURSOS CREATIVOS. LOS TIENES

Leer, puzles, manualidades, juegos en familia y online. Aprende cosas nuevas. Toma el aire (ventana, balcón...). Usa el sentido del humor



4

PLANIFICA TU TIEMPO

No te autoabandones. Vístete y ponte guapo/a. Limita la sobreinformación. Establece una rutina, aumentará tu sensación de seguridad. Márcate objetivos realistas: conciliación



5

VIVE EL PRESENTE MOMENTO A MOMENTO

No anticipes, ocúpate. Aprende a meditar, mindfulness.
Tu mejor contribución:
#quédateencasa

6

TIENES MUCHAS FORTALEZAS. ÚSALAS

Bástrate en tu experiencia. Seguro que has vivido otros momentos malos. Este también pasará. Tu lema: "Tengo recursos para afrontar"



7

SÉ AGRADECIDO/A

Antes de dormir resérvate 5 minutos para revisar tu día. Busca 2 razones por las que estar agradecido/a.



8

CONSTRUYE TU PROPIO SIGNIFICADO

¿Qué me puede enseñar esto?
¿Qué es lo bueno de lo malo?



JUNTOS SALDREMOS DE ESTA

9

No estás solo/a.
Es una experiencia
compartida

Todo va
a ir bien

