



**ACOMPañAMIENTO
EMOCIONAL**

ESTA NAVIDAD

Regalales tu tiempo
Regalate tu tiempo





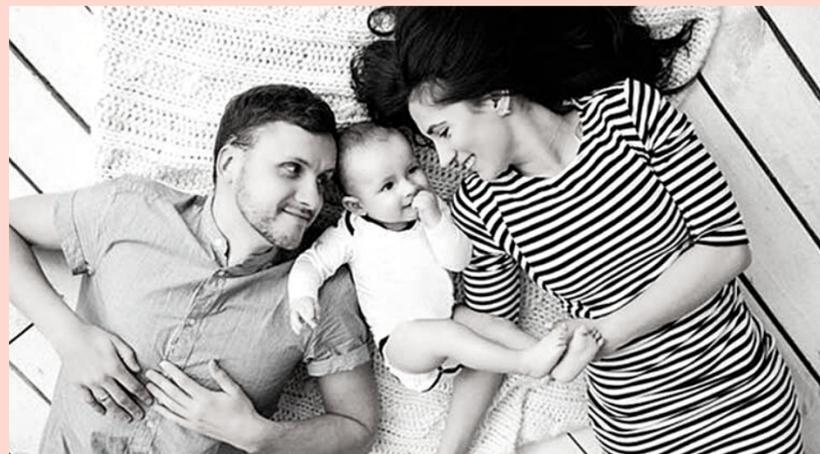
REGALATE TU TIEMPO
TE PERMITIRÁ DESCONECTAR Y VOLVER
CON ENERGÍA RENOVADA. SERÁ MENOS
TIEMPO EL QUE DEDIQUES A TUS
HIJOS/AS PERO DE MÁS CALIDAD

¡Es muy difícil, pero seguro que no imposible!
Saca la agenda y busca un tiempo real para tí.



TU MIRADA CONTEMPLACIÓN Y ADMIRACIÓN

Si no hay contemplación no miramos, solo vemos. Recuerda cómo les mirabas cuando eran BEBES. Crecen y a veces se nos olvida mirar a nuestros hijos e hijas, nos centramos en exigir, en educar. Pero mirarles desde la admiración es el motor de nuestro vínculo y un chute de autoestima y seguridad en sí mismos para los niños y niñas.



TUS EMOCIONES

NUESTROS HIJOS PERCIBEN MÁS CÓMO NOS SENTIMOS
QUE CÓMO LES HABLAMOS O ACTÚAMOS
ARENDEEN NUESTRA FORMA DE EMOCIONARNOS

Las emociones básicas según la inteligencia V.E.C.

- Tristeza, Rabia, Asco, Miedo (T.R.A.M.)
- Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría (C.A.S.A.)

Las emoción adaptativa en la edad adulta es la seguridad.

Revisa qué emociones predominan en la relación con nuestros hijos/as.

- T.R.A.M. El vínculo se está rompiendo o es de sometimiento o dependencia.
- C.A.S.A. Vínculo ideal de desarrollo y libertad.

Conócete a tí mismo y REVISAR TU INTELIGENCIA V.E.C. ¿Son las emociones que expresamos con nuestros hijos/as las adecuadas en intensidad y cualidad a la situación y persona o provienen de otros conflictos (trabajo, pareja, experiencias previas...)?

CUIDADO CON QUERER SER UN PAPÁ O MAMÁ PERFECTOS. Ver artículo.



SUS EMOCIONES

ACEPTAR, NORMALIZAR



- Todas las emociones son POSITIVAS, algunas agradables y otras desagradables. De hecho, la emoción adaptativa en la infancia es la RABIA.
- Es importante NO REPRIMIR ninguna de las emociones, puede traer consecuencias en la edad adulta: Ej. Si no permitimos la rabia, podemos generar patrones de sumisión y adultos complacientes.

"YO NO QUIERO QUE MIS HIJAS SEAN FELICES. QUIERO QUE SIENTAN TODAS LAS EMOCIONES EN EL MOMENTO ADECUADO"
Mar Romera. Recordemos que la emoción adaptativa en la edad adulta es la SEGURIDAD, no la felicidad entendida como alegría.

- Para APRENDER se necesita estar en emociones C.A.S. (curiosidad, afecto, seguridad). Es importante tenerlo en cuenta cuando si le ayudamos con tareas escolares.



CONECTA

EN MOMENTOS DE RABIETA EL CEREBRO RACIONAL HA SIDO DESCONECTADO POR EL EMOCIONAL AYUDALE A CONECTAR



- Usa gafas de niño/a y entiende/siente su emoción.
- Valida. "Es normal que estés triste".
- En secuestro emocional no pueden razonar. No lo intentes.
- Es importante que no consiga lo que quiera por llorar, pero sí tu presencia adulta en calma y seguridad.



Y

REDIRIGE

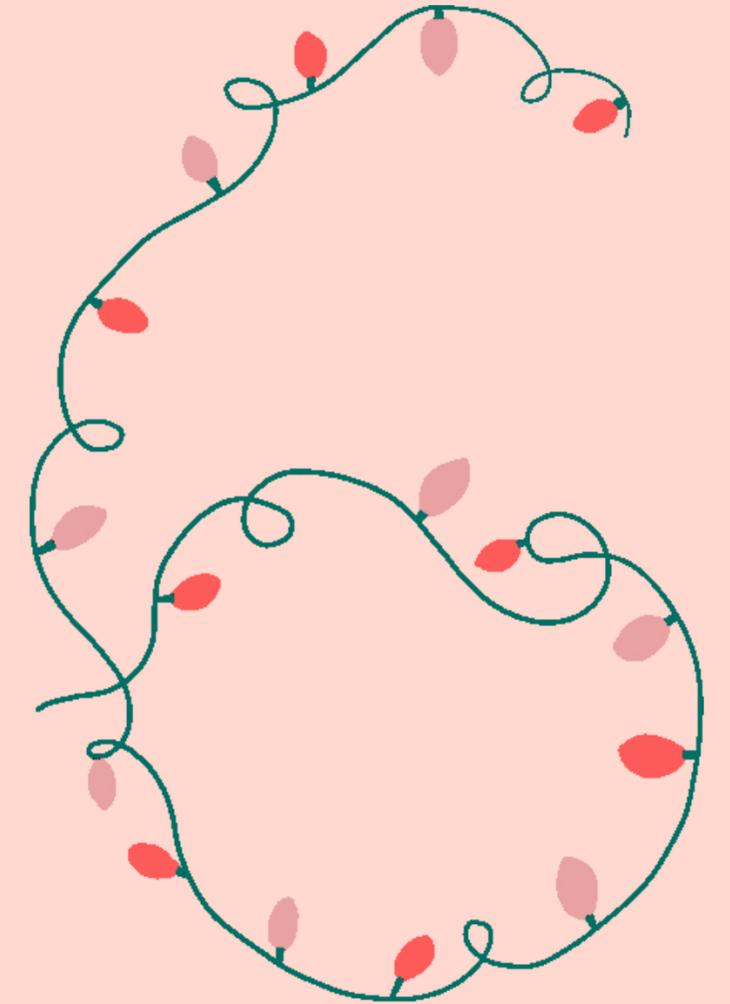
AYUDALE A SALIR DEL SECUESTRO EMOCIONAL

- Usa tu sentido del humor. Provoca su risa.
- Anímale a moverse. Ej. Vamos a saltar para que se vaya cayendo el enfado.
- Activa su cerebro racional, planteale una decisión, hazle recordar algún acontecimiento...

TIEMPO PARA LAS EMOCIONES

LA GESTIÓN EMOCIONAL ES UN APRENDIZAJE MUY IMPORTANTE PARA LA VIDA. ¿DEDICAS TIEMPO EN A LEER, ESCRIBIR O REPASAR LAS TABLAS DE MULTIPLICAR? ¿DEDICAS TIEMPO AL TRABAJO EMOCIONAL?

- Habla de tu día a día y de tus emociones y de cómo las gestionas, para que el niño/a sienta la libertad de hablar de las suyas. Buscad juntos estrategias para gestionar el enfado, por ejemplo.
- Cuando tu hijo/a cuente, no juzgues, solo escucha. En otro momento podrás abordar el tema y corregir si es necesario. De lo contrario dejará de compartir sus cosas.
- MANDO A DISTANCIA DEL CEREBRO. Volver a conectar con situaciones vividas (ej. enfados, frustraciones...) y hablarlas con calma para que el niño/a vaya adquiriendo estrategias y aprenda de la experiencia.
- Cuentos para hablar de emociones. [VER ENLACE.](#)





CUANDO PERDEMOS EL CONTROL

SOMOS HUMANOS, NUESTRO CEREBRO RACIONAL
TAMBIÉN TIENE SECUESTROS EMOCIONALES

1. **NO HAGAS DAÑO.** Cierra la boca para no decir algo que luego lamentarás. Pon las manos detrás de la espalda para evitar contacto físico brusco.
2. **ALEJATE** de la situación y **SERENATE.** Puedes decirle al niño que necesitas tranquilizarte. Respira, salta, practica yoga...
3. **REPARA.** De inmediato habla con el niño y recupera la conexión y equilibrio emocional. Puede ser necesario perdonar y también pedir disculpas.

ASÍ AFRONTAS CORRECTAMENTE LA SITUACIÓN Y OFRECES A TUS HIJOS/AS UN BUEN EJEMPLO DE AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.





Y POR ÚLTIMO... A DIVERTIRSE

A veces es fácil olvidarnos de pasárnoslo bien en familia sin más. Sin embargo, JUGAR Y DIVERTIRNOS nos hace sentir muy bien ya que libera dopamina.

¿Sabías que estudios recientes han descubierto que la mejor manera de predecir que unos hermanos tendrán una buena relación más adelante en la vida es analizando su grado de diversión en la infancia?

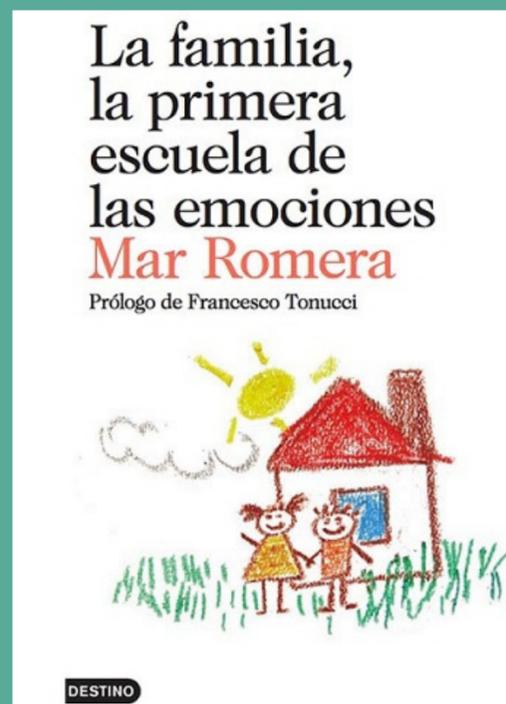
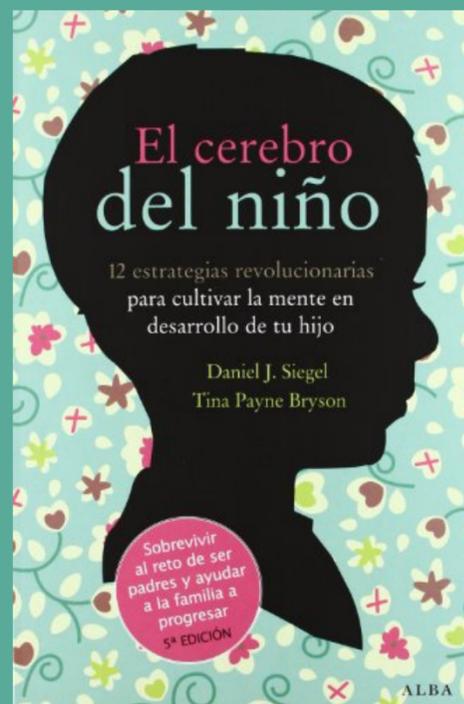
Además, aunque el nivel de conflicto con nuestros hijos/as sea alto, puede compensarse con mucha diversión. ¡¡A JUGAR!!



SI QUIERES SABER MÁS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Daniej. J. Siegel y Tina Payne Bryson.
- La familia, la primera escuela de las emociones. Mar Romera Moron.
- Eres lo que sientes. Inteligencia de vinculación emocional consciente. Roberto Aguado Romo.



NUESTROS MEJORES DESEOS

PARA TODAS LAS FAMILIAS DEL CEIP HERMANOS MARX

