



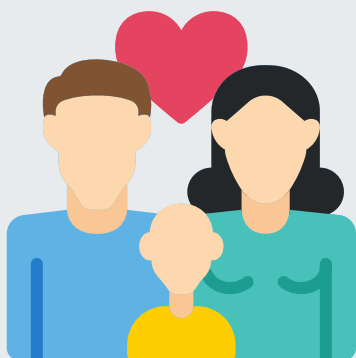
# ***SABER AFRONTAR LAS EMOCIONES***

.....

**Estamos en un momento importante de nuestras vidas, en el que las circunstancias de nuestro entorno y personales se pueden percibir con angustia e incertidumbre; no obstante, es también la oportunidad para sacar lo mejor de nosotros y, con objetividad y reconocimiento emocional, aplicar diversas estrategias que nos permitan retornar y restablecer la esencia y la naturaleza del ser humano.**

.....

**#AsegúrateDeHacerTuParte**



# Equilibrio interior

---

**En el contexto actual, esta guía tiene como propósito ayudarte a buscar tener el control de tu vida en todo momento, a sentir las emociones y manejar las situaciones de la mejor manera. Por ello, aquí encontrarás pautas y ejercicios para ti, tus hijos y tus seres cercanos en este momento de vivencia personal y espiritual, para que tú y ellos trasciendan en la búsqueda del bienestar y en la recuperación del equilibrio interior ante la adversidad.**

## NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS

Para el manejo de situaciones emocionales difíciles con niños, es importante tener en cuenta que los pequeños se enteran de los hechos que los rodean y su forma de manifestarlo es diferente a la de las personas adultas; ellos lo expresan de distintas maneras y de acuerdo con su edad. **Por esto, las siguientes pautas pueden ayudar a tener un control emocional en estas edades:**



- **Empieza por brindarles a los niños la información necesaria, verdadera y en un lenguaje apropiado según su edad;** omitir información puede generar dificultades para el desarrollo de habilidades emocionales como: resolución de problemas, autorregulación de las emociones, capacidad de afrontamiento y resiliencia.



- **Inclúyelos en las actividades familiares** y bríndales un espacio en el que puedan compartir y expresar sus emociones, así como sus rituales, estando siempre en compañía de un adulto.



- **Existen muchas formas de expresar esas emociones:** jugar, pintar, cantar, hacer juego de roles, etc.



- **Ayúdales a identificar y nombrar los sentimientos** que se presentan detrás de las situaciones de la vida cotidiana.



• **En la vida transitamos por diferentes emociones:** tristeza, alegría, miedo, enojo, sorpresa, frustración, etc.; todas ellas son necesarias y si las gestionamos, nos generan grandes aprendizajes. Es la oportunidad de enseñar a los niños a conectarse con estas y a encontrar estrategias de afrontamiento para salir adelante.

• **Habla de lo que sabes y de lo que no sabes: responde con honestidad:** "Hijo, hija, no sé eso...".

• **Utiliza la creatividad como la herramienta canalizadora de las emociones de tu hijo(a).** Permite que exprese las emociones a través del juego, la pintura y las manualidades.

• **En momentos dolorosos, haz un alto en el camino,** explícale a tu hijo(a) lo sucedido y dile que no es su culpa.

• **Los cambios de comportamiento de tus hijos pueden aparecer ante una situación difícil;** te invitamos a que seas empático y comprensivo frente a este acto, ya que puede ser una reacción derivada de las emociones que están sintiendo, como pataletas, rabietas, mayor sensibilidad, entre otras.

## NIÑOS DE 7 A 11 AÑOS

**Esta etapa evolutiva hace que los niños tengan mayor conciencia de las situaciones que se presentan a su alrededor y desaparece el pensamiento mágico;** no obstante, siguen manteniendo una enorme curiosidad, una necesidad de buscar explicaciones a todo lo que sucede.



- **Empieza por brindar la información necesaria, verdadera y en un lenguaje apropiado de acuerdo con la edad de los niños;** omite la información que puede generar dificultades para el desarrollo de habilidades emocionales como resolución de problemas, autorregulación de las emociones, capacidad de afrontamiento y resiliencia.



- **Inclúyelos en las actividades familiares** y bríndales un espacio en el que puedan compartir y expresar sus emociones, así como sus rituales, estando siempre en compañía de un adulto.



- **Utiliza técnicas que les permitan gestionar sus emociones:** escribir cartas, dibujar, ver videos, hacer actividades lúdicas, entre otras que ellos disfruten.



• **Es importante darle permiso a la emoción:** acompaña a los niños a transitar dichas emociones en la identificación y regulación de su sentir. Ellos van a enfrentarse a diferentes escenarios, como el colegio; siempre hálales con la realidad, porque si la ocultas o la cambias, al final puede ser peor.

• **Evita a toda costa decirles a los niños cómo sentirse:**

"No llores, no estés triste, no te enojés, no tengas miedo". Déjalos sentir y no trates de cambiar sus emociones. Es importante acompañarlas y trabajar en estas para lograr expresarlas. El juego es una herramienta poderosísima para validar emociones, enseñar, canalizar la tensión y el estrés en ellos. Libros, cuentos, videos, canciones, títeres pueden ayudarlos en estos momentos.

• **En situaciones dolorosas, haz un alto en el camino;** explícale a tu hijo(a) lo sucedido y dile que no es su culpa.

• **Los cambios de comportamiento de tus hijos pueden aparecer ante una situación difícil;** te invitamos a que seas empático(a) y comprensivo(a) frente a este acto, ya que puede ser una reacción derivada de las emociones que están sintiendo, como: pataletas, rabietas, mayor sensibilidad, entre otras.

## ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS)

Enfrentarnos a noticias dolorosas y que nos conmueven emocionalmente es un proceso natural por el que pasamos a lo largo de la vida; sin embargo, siempre habrá alternativas que nos ayudan a sobrellevar las cargas que pueden estar afectándonos.

**Existen incluso algunas estrategias que permiten afrontar estas situaciones de difícil manejo, sobre todo con los jóvenes; te compartimos algunas de ellas:**



• **La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia;** esto puede generar algún malestar emocional. Recomiéndales compartir sus opiniones y pensamientos acerca de lo que sienten, buscar la compañía de alguien que les genere seguridad.



• **Invítalos a realizar actividades placenteras** (jugar, leer, bailar, ejercitar su cuerpo), todo lo que más disfruten hacer solos o en compañía de sus seres queridos.



• **Es real que todos estamos teniendo cambios, aprende a adaptarte a eso,** permite que ellos también lo hagan y saca lo mejor de la situación.



• **Intenta que ellos y tú vean lo mejor de todas las situaciones;** nos encontramos en constante cambio.



• **Descubre su capacidad de dar y recibir,** de escuchar en vez de oír, de amar y ser amado.



- **Procura que se concentren en cosas positivas**, que usen frases de aliento, como “yo soy capaz”, y técnicas de respiración, meditación y relajación.
- **Ayúdalos a tener conciencia de que la familia**, los amigos y los compañeros son seres importantes en su vida en los momentos de dificultad.
- **Enséñales que no tienen que hacerse los fuertes para afrontar todo**; hay cosas en las que es necesario buscar ayuda.
- **En tiempos de crisis hay momentos en los que tendemos a culpabilizarnos de lo sucedido**; hazles ver que no es culpa tuya o de ellos, son circunstancias que suceden.
- **Ocultar las emociones genera malestar físico y emocional**, expresar las emociones junto a un ser querido los hará sentir mejor y acompañados.
- **Aconséjales buscar y mantenerse en contacto con los amigos**, compartir lo que cotidianamente realizan y hacerlo por vías virtuales mientras no se pueda salir de casa.



## ADULTOS

Quizás te encuentres atravesando por un momento donde experimentes muchas emociones a la vez y sientas tristeza, frustración, angustia, enojo, resentimiento, culpa, desespero, miedo, irritabilidad, asombro, incertidumbre; **reconoce que estas emociones son parte de la experiencia que estás viviendo y que posiblemente otras personas como tú también las estén sintiendo; por ello, te invitamos a:**



- **Hablar con quien te sientas cómodo(a)** para compartir libremente esos sentimientos de profunda tristeza e impotencia.



- **Escribir cartas en las que te permitas registrar pensamientos y emociones íntimas** entorno a esta situación emocional sin que tengas que entregarlas a alguien.



- **Expresar tus emociones a solas o en compañía de alguien que respete tus sentimientos,** en caso de ser necesario; esto te ayudará a gestionarlas y a fortalecer el vínculo con el otro.



- **Trasformar la realidad en una oportunidad,** estar en aislamiento te enseña a convivir contigo mismo(a) y descubrir cosas maravillosas.



- **Aprender a ser paciente,** la incertidumbre te enseña que hay situaciones que se salen de tu control.



- **Reinventarte día a día:** el sentir una pérdida de la cotidianidad y de las costumbres te lleva a hacerlo.
- **Pensar en el futuro y creer que todo puede mejorar.**
- **Buscar ayuda profesional** si sientes que tú solo(a) no consigues manejar esta situación; así encontrarás un espacio de escucha para transitar el momento en compañía.
- **Sentir tu cuerpo y reconocer qué emociones estás experimentando.** Al hacerlas conscientes puedes ponerles un nombre, aceptarlas y gestionarlas, buscando una solución que te genere bienestar.
- **Mantener las prácticas de autocuidado,** como cuidar tu alimentación y tener un sueño saludable, ya que son parte fundamental en la continuación de la cotidianidad.
- **Practicar ejercicios de respiración, meditación y oración** que permitan fortalecer tu mundo interior.
- **Realizar lo que más te apasiona** (leer, bailar, escribir, diseñar, dibujar, tejer, hacer parte de un grupo social), para que estas actividades te hagan vivir momentos agradables.



**Queremos cuidarte porque  
nos importa tu bienestar.**

# Referencias bibliográficas y cibergráficas:

- Artaraz Ocerinjaúregui, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J., Blanco Rubio, V. and Landa Petralanda, V., 2020. [en línea] Sepypna.com. Disponible en: <https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf> [Consultado el 25 de marzo de 2020].
- Bermaus Marti, m., 2020. [en línea] Academia.cat. Disponible en: <http://www.academia.cat/files/204-5908-FITXER/GuiaparalaatencionemocionalCast.pdf> [Consultado el 25 de marzo de 2020].
- Manejodelduelo.com. 2020. El Duelo Anticipado. [en línea] Disponible en: <https://manejodelduelo.com/duelo-anticipado/> [Consultado el 25 de marzo de 2020].
- Rubio Pinilla, Y., 2020. ENFERMEDAD Un Duelo Anticipado Ps. Yaneth Rubio Pinilla Celaya - Guanajuato Enero De 2, Ppt Descargar. [en línea] Slideplayer.es. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/11815852/> [Consultado el 25 de marzo de 2020].