

# ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON NUESTRAS FAMILIAS EN CUARENTENA?

Colegio San Ignacio

## EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS

Al enfrentarnos a una situación de crisis, es natural que las emociones negativas aparezcan con mayor frecuencia e intensidad, ya que buscan la supervivencia del individuo y como son respuestas biológicas frente a algo no podemos evitarlas, pero si manejarlas. Las emociones positivas también aparecen pero con menos intensidad que las negativas.



## ¿CÓMO LAS REGULAMOS?

Si bien no podemos evitar que la emoción aparezca, debemos reconocerlas, tomar conciencia y permitirnos sentirla. Esto es un ejercicio que permite desarrollar la regulación emocional lo que nos ayuda a poder bajar o subir la intensidad de esa emoción.



## ¿CÓMO NOS CONECTAMOS CON LAS EMOCIONES?

Es importante nombrar la emoción, esto nos ayudará a poder regularla. Una de las formas de poder conectarnos es a través de la respiración, ejercicios de mindfulness, momentos personales de calma y detención.



## ¿CÓMO AYUDAMOS A NUESTROS HIJOS A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES?

Es fundamental validar la emoción de los niños, niñas y jóvenes. Es posible cambiar la forma en lo que ésta se expresa, para esto es importante que como papás podamos guardar la calma y acompañar a nuestros hijos en esta reflexión..

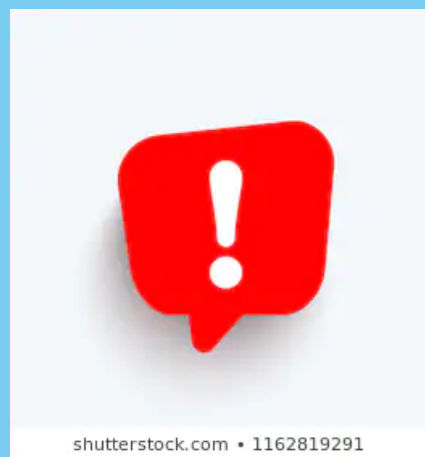


# ¿CÓMO NOS CUIDAMOS CON NUESTRAS FAMILIAS EN CUARENTENA?

Colegio San Ignacio

## PARA TOMAR EN CUENTA

Importante ayudar al niño, niña y joven a entender qué está pasando, por qué nos estamos quedando en la casa, por qué no podemos salir ni ver a nuestros seres queridos. Fundamental que ellos entiendan que como adultos entendemos lo que están sintiendo y que los acompañamos en su sentir.

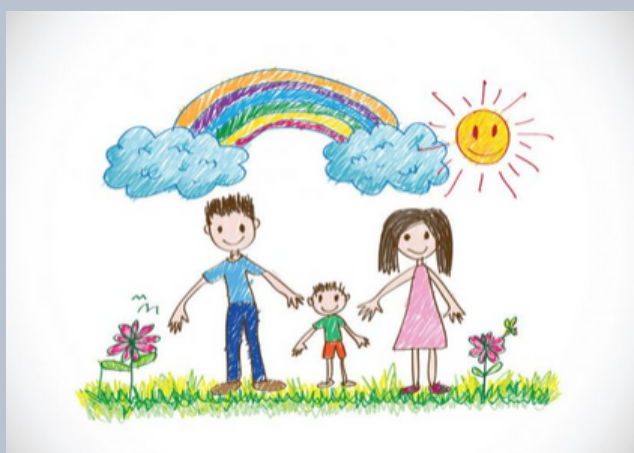
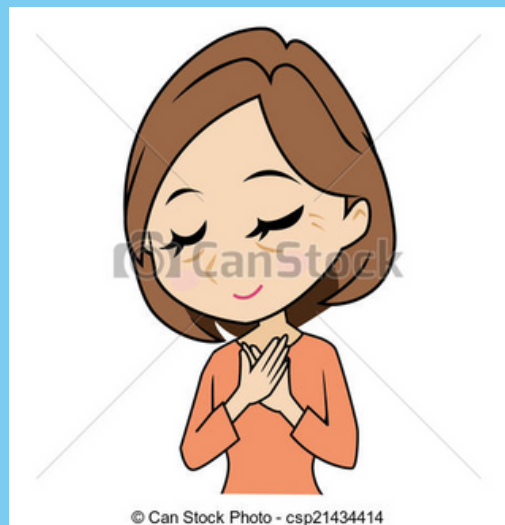


## ALGUNAS FORMAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES

Ejercicios para mantener la calma, para conectarse con nuestro mundo interior, para conectarnos con nuestros miembros de la familia..

## ALGUNAS FORMAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES

- Ejercicios de mindfulness: pueden trabajarlos desde la app Headspace o Calm (descargables en App Store o Google play, o buscar vídeos de Eline Snel en youtube.
- Ejercicios de respiración: pueden acceder a través de Youtube buscando por temáticas de yoga o ejercicios de respiración.



## BUSQUEN MOMENTOS DE OCIO EN FAMILIA

Intenten buscar entre todos los miembros de la familia actividades para hacer juntos: juegos de mesa, de estrategia, de ingenio, ejercicio, yoga, entre otros

Todas estas recomendaciones son para que tengan un momento familiar donde puedan compartir de una manera diferente a lo que estamos acostumbrados, acogiendo con ternura las emociones que van viviéndose día a día.

Fuente:  
reconectados,psicoeducación