

¿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.



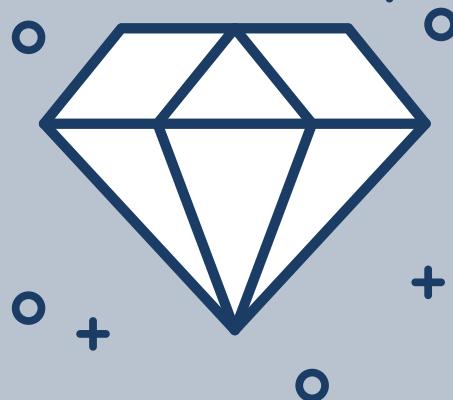
¿CÓMO LAS REGULAMOS?



Si bien no podemos evitar que la emoción aparezca, debemos reconocerlas, tomar conciencia y permitirnos sentir la. 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 la 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.



shutterstock.com • 1162819291



ALGUNAS FORMAS DE

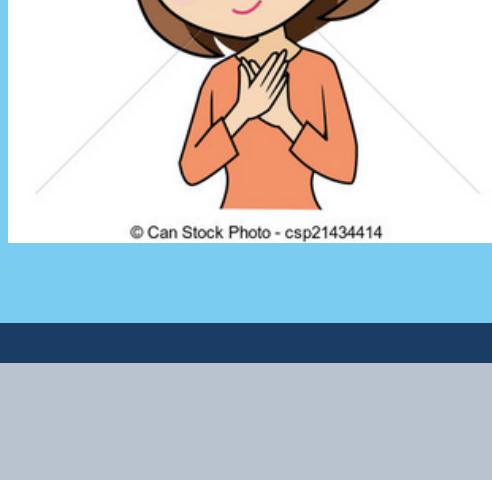
MANEJAR LAS

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 videos de Eline Snel en youtube).
- Ejercicios de respiración: pueden acceder a través de Youtube buscando por temáticas de yoga o ejercicios de respiración.



© Can Stock Photo - csp21434414



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.psicoeducacion.com