

NECESITA

PASO A PASO

N Ser Niñ@

POCOS Y FIRMES NOES

E **Espacio**

CONTACTO,
AMBIENTE PREPARADO,
VOLVER A CASA

C **Comprensión**

EMPATÍA, ESCUCHA Y
VALIDACIÓN

E **Explorar**

AUTONOMÍA Y SOBERANÍA

S **Sentirse en casa**

SEGURIDAD

I **Intentar**

PRÁCTICA

T **Tener éxito**

RETO ADECUADO

A **Aliento**

LAS PALABRAS MÁGICAS
DE LA MOTIVACIÓN



RABIETAS

O MÁS BIEN: SITUACIONES DE DESBORDE EMOCIONAL E IRA cómo acompañarlas

Cuando sea posible, PREVENIR

Revisar autonomía, periodos sensibles, ambiente preparado, autocuidado/expectativa adulta, observación, ritmo, juego.

Cuando empieza, SOSTENER

Bajar a su altura, escuchar, buscar alternativas, conectar y redirigir hacia lo que sí es seguro.

En el momento álgido, CUIDAR

Escuchar, reflejar, no hablar, proteger, empatizar, proteger. Solo si quiere, contacto.

Cuando baja la intensidad, VALIDAR

Nombrar la emoción, explicar, dar sentido a lo ocurrido, buscar soluciones/dar soluciones.

Cuando termina, SOLTAR

Sugerir juego de expansión, alternativas de descarga, ofrecer una rueda de opciones, contacto.

Al dinal del día, REVISAR

Dar sentido a lo ocurrido, pensamiento-emoción-decisión, enfocarnos en fortalezas, recuerdos.

Personas adultas, APRENDIZAJE

Aliento, reconocernos nuestra labor, soltar la emoción, abrazar a nuestro niñ@ interior y mantra. Ejemplo: "ha sobrevivido, medallita".

En todo momento, AMOR INCONDICIONAL

No es solo sentirlo, es que les llegue.



POACATEIAR

- P** **PARAR** Darle al PAUSE en la película dramática que nos hemos montado en nuestra *menteloquer*.
- O** **OBSERVAR** La herramienta que es una varita mágica, en la que podemos ver qué está en nuestra cabeza y qué está en el objeto de observación.
- A** **AUTO - ESCUCHARNOS** A nosotr@s mism@s, al revés no funciona, si no apagas el ruido de fuera, no puedes escuchar lo que de verdad te quieres decir.
- C** **CONEXIÓN** Permite que el otro se sienta vist@ , sentid@ y acompañad@ en sus emociones, sean las que sean, podemos ser CASA para el otr@.
- A** **AMBIENTE PREPARADO** Para propiciar la autonomía, la convivencia en paz, el respeto mutuo y satisfacer las necesidades de todas las personas.
- T** **TRABAJO** Que puedan explicitar su pertenencia a través de la visibilización de la contribución. *What?* Que puedan hacer cosas sin que estemos todo el día controlando.
- E** **EXPECTATIVAS** Ya sabes, cuanto más altas, más difíciles de cumplir, así que relax y, si hemos sobrevivido, MEDALLITA.
- I** **INTUICIÓN** El cerebro de la tripa lo llamaba una de mis peques. En cuanto apagamos el zumbido de la mente, seguro que nos dice lo que realmente queremos hacer.
- A** **ACTUACIÓN** En base a todo esto que hemos observado, ahora vamos a tomar una decisión. Y, ¿qué vamos a hacer? Pues buscar soluciones (empezar a pensar en soluciones ya es actuar)
- R** **REFLEXIÓN COMPASIVA** ¿Qué vamos a hacer con todo esto que ha pasado? En cada situación, hay mucha información y si reflexionamos un poco vamos a poder encajar distintas piezas del puzzle.



PASOS PARA PONER LÍMITES

- 1 CONSCIENCIA** Toma consciencia de tus propias necesidades y valores.
- 2 FIRMEZA-AMABLE** Comunica tus límites de forma clara y respetuosa. Firme + amable.
- 3 ASERTIVIDAD** Practicar la asertividad es más fácil cuanto más te estás cuidando.
- 4 ACEPTACIÓN** Aprende a reparar con otros, y también contigo; si te equivocas, ¡es aprendizaje!
- 5 REVISAR ACUERDOS** Aprende a negociar acuerdos nuevos que sean adecuados también para ti.
- 6 COHERENCIA** Sé firme en tus límites. Y flexible si lo intuyes necesario.
- 7 AY, ¡LA CULPA!** Aprender a decir "no" sin sentirte culpable puede ser difícil, así que...
- 8 ALIENTO** Busca apoyo en tu entorno y en la persona más importante de tu vida: tú misma.
- 9 AGRADECIMIENTO** La gratitud es una emoción muy poderosa; podemos dar las gracias al otro por la escucha a nuestra necesidad, y también a nosotras mismas.
- 10 INTELIGENCIA EMOCIONAL** Es común a todo el proceso y es percibir, expresar, comprender y regular tus emociones.

