

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

INTRODUCCIÓN. TU CLIMA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

COMPRENDER Y ATENDER LAS NECESIDADES

EMOCIONES: MANUAL DE CUIDADOS

EXPECTATIVAS Y SOLUCIONES

CONCLUSIONES Y EPÍLOGO



Recuerda que en el QR del libro tienes todos estos ejercicios grabados y listos para escuchar.



EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

INTRODUCCIÓN. TU CLIMA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos. Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Reflexiona sobre cómo te sientes hoy, puede ser con esta analogía de los fenómenos meteorológicos (lluvia, nubes, sol...), puedes decidir si la emoción es agradable o desagradable y cómo es de intensa, o puedes ponerle nombre. ¡Ponle nombre para domarla!, diría Daniel Siegel.

Observa cómo tu clima emocional individual está influyendo en el clima emocional general (en casa, en el trabajo, en tu entorno).

Descubre para qué te está sirviendo esa emoción, ¿qué necesitas?

Nombra una de tus fortalezas más útiles (para casa, el trabajo, el entorno). Y termina pensando en qué quieres aprender hoy.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos. Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Vamos a hacer un viaje al pasado, a la última vez que viste a tu hijo o hija dormido. Puede que sea justo ahora, o hace unas horas, o días. O quizá te cueste recordar la última vez que presenciaste algo que solía ser diario. Reflexiona sobre qué necesita para sentirse así de seguro o segura y poder dormir a pierna suelta.

Tal vez estás un poco removida o removido por lo que has leído hasta ahora, o estás pensando que has hecho demasiadas cosas mal, puede que se estén colando en ti los «tendría qué» y los «debería». Todo este ruido es importante, es todo el amor que sientes por tus hijos llamando a la puerta. Concéntrate en esa imagen de placidez al dormir y en la seguridad que les has transmitido.

Enumera todas las fortalezas que tienes como figura paternal o docente. Recuerda todo lo bueno que ha tenido tu forma de maternar, paternar o educar. Y abre los ojos pensando que será más fácil caminar hacia un apego más seguro teniendo muy presente lo que sí has podido hacer en vez de lo que todavía no has conquistado

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos. Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Piensa en qué te gustaría llevarte de la lectura de este libro. Visualízalo. Escríbelo si lo deseas.

Ahora piensa en la forma en la que vas a responsabilizarte de este deseo.

Transfórmalo en un propósito, que no se quede solo en una aspiración. Anótalo si quieres.

Ahora puedes, si te apetece, darte las gracias por este camino que estás continuando desde que aparecieron en la tierra los primeros *sapiens*.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Reflexiona sobre las últimas situaciones que se te ocurran en las que has perdido tiempo atendiendo un conflicto o una emoción de tus hijos e hijas, alumnado o cualquier otra persona.

Visualiza cada una de estas situaciones con el título «pérdida de tiempo».

Coge aire, suéltalo con suavidad y firmeza, y escribe ahora «inversión en humanidad». Puedes repetir este ejercicio cada vez que estés ahí para tus hijos e hijas, alumnado o cualquier otra persona.

No olvides terminar dándote las gracias por cada esfuerzo que estás haciendo en crear un mundo más bonito.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo, si no es tu momento.

Piensa en esas situaciones en las que sí aprendiste inteligencia emocional de tus figuras de referencia. Quizá haya situaciones en las que integraste todo lo contrario. Hoy quiero que te concentres en las que sí lo hiciste.

Ahora da las gracias por cada una de las habilidades que, sin darte cuenta, has podido absorber. Piensa en todas y cada una de las veces que sí has sido ejemplo de la enseñanza de habilidades sociales y de inteligencia emocional.

Cada vez que has ayudado a expresar, asimilar, comprender o regular las emociones de tus hijos e hijas.

Cada vez que has sido CASA para ellos y para ellas. Y ojalá puedas reconocer y agradecer todas y cada una de estas veces, porque son tus y SUS fortalezas.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Imagina una playa en un día soleado, el tipo de playa que más te guste, con mucha gente o desierta, escarpada o más bien plana, con grandes olas o con un oleaje muy suave, con el agua turquesa o azul marino, arena blanca y fina u oscura y mezclada con guijarros.

Intenta imaginar también los sonidos, el olor, las texturas de la arena bajo los pies o incluso recuerda cómo sabían las gotitas de agua sobre tu piel. Y ponle música de fondo, puede ser *reggae* o los *Beach Boys* o las típicas canciones pegadizas del verano. ¿Qué emociones tendrías? ¿Cómo acompañas el juego de tus hijos e hijas?

Y ahora piensa que, de repente, se pone el sol y cambia el clima, la gente huye corriendo de la orilla, ya no suena esa música alegre, sino una angustiosa y estridente que te recuerda a alguna peli antigua que no consigues saber cuál es. Miras hacia el mar y ahora recuerdas el nombre de la película. ¡Tiburón! ¿Cómo acompañarías a tus hijos e hijas en una situación así?

Ojalá te puedas cuidar haciendo este ejercicio. En el próximo capítulo te explicaré más sobre esta práctica.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en las situaciones que han sido más complejas de resolver esta semana o mes con tus hijos, con tu pareja, seres queridos o alumnado.

¿Tienen más que ver con situaciones en las que estaban explorando el mundo? ¿O con aquellos momentos en los que necesitaban que acompañaras sus emociones? Si te apetece, apúntalas en tu cuaderno.

Si te sientes seguro con estas preguntas, podemos dar un paso más, ¿encuentras alguna relación con estas situaciones en tu propia infancia? Ojalá te puedas cuidar haciendo este ejercicio.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en todas esas situaciones o *inputs* a nivel sensorial que hacen que tu sistema se desregule (algunos ejemplos: los gritos, las peleas entre hermanos, los ruidos muy fuertes, etcétera). Reflexiona sobre cada una de esas situaciones y dales las gracias. Quizá puedas pensar que, de algún modo, te están cuidando, te están protegiendo.

Y ahora analiza esas cosas que pueden ayudarte a lidiar con estas situaciones (tocar suavemente tus manos, girar un anillo o rozar un collar, beber con consciencia un vaso de agua o una infusión..., ponerse unos tapones o auriculares canceladores de ruido). Con esta información vamos a hacer dos listados: *triggers* y *glimmers*.

Tal vez te apetezca compartir esto con tu pareja de crianza o educativa y hablar sobre los suyos también. O incluso hacer un listado con todos los *glimmers* para tenerlos bien visibles. No olvides cuidarte bonito.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en una situación que tuvieras hace poco y fuera finalmente un malentendido. Puede ser desde una vez que caminabas por el campo y un palo parecía una víbora o un conflicto interpersonal o una situación con tus hijos e hijas. Piensa qué estabas notando (las sensaciones o *affect*). Qué pensamientos y emociones estabas teniendo. Y qué decisiones tomaste.

Ahora realiza el mismo proceso si hubieras podido interpretar la situación de forma diferente, con una lectura más precisa de la realidad (es un trozo de rama o la otra persona solo intentaba ayudar). A continuación dibuja en tu cuaderno un iceberg, con agua más o menos hasta el 80 por ciento de su superficie.

Primero imagina una situación que se repite a menudo con tu hijo e hija. Visualízala como la punta del iceberg y escribe el texto. Y ahora haz una lluvia de ideas de cuál puede ser la causa del malentendido que te puede llevar a interpretarlo así. Prueba con varias situaciones si no obtienes respuestas o si quieres practicar más.

EMOCIONES INFANTILES

guia de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en una situación difícil para ti. Tal vez sea una de acompañamiento a tu peque de una emoción intensa, por ejemplo, un enfado o una conversación importante que necesitas tener, o una situación que requiere poner un límite a otro adulto. Elige varias situaciones y ahora piensa qué emoción elegir y qué resultado tendría cada una de esas opciones. Prueba con varias situaciones y varias opciones.

Además, si te apetece, haz una playlist para cuando necesites cambiar de estado emocional y recuerda: el objetivo no es reprimir las emociones.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos.

Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Percibe, nota qué sensaciones sientes en este momento. ¿Estás lista/o para trabajar?

Reflexiona sobre cómo te has sentido últimamente (o a lo largo de tu vida) y clasifica en:

- **Necesidades cubiertas o no cubiertas.**

Toma lápiz y papel y elabora una lista de emociones y sentimientos clasificados en si las necesidades que los motivan están cubiertas o no.

- **Primarias y secundarias.**

Toma lápiz y papel y elabora una lista de emociones y sentimientos clasificados en si son emociones primarias (presentes desde el inicio de la vida) o secundarias (derivan de la interacción social).

- **Familias de emociones.**

Toma lápiz y papel, piensa en una emoción y describe a sus «familiares». Por ejemplo: rabia, ira, enfado, molestia, etcétera.

Extra: Todas estas actividades pueden ser juegos para hacer con un temporizador con el objeto de trabajar la inteligencia emocional de tus hijos e hijas o de tu alumnado.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en la emoción que más te cuesta sostener. Intenta imaginarte cómo se refleja en tu cuerpo, en tu respiración, en tu cara... Respírala, suave, lentamente, intenta escuchar lo que tiene que decirte. Trata de conectar con la necesidad que viene a satisfacer. Sin reprimirla, vamos a aliviar un poco su intensidad para que sea más fácil escucharla.

Haz una lista de todas aquellas cosas que te ayudarían: puedes revisar el listado de glimmers de los apartados anteriores, pueden ser acciones, objetos o pensamientos. Tal vez sea una lista mental, o mejor todavía, una en papel.

Puedes dejarla en un lugar visible para los tuyos, y generar curiosidad e invitarlos a que hagan las suyas propias. Si lo deseas, repítelo con varias emociones o haz una conjunta familiar. Algunas familias deciden crear también un rincón o pared donde tener pósteres o algunos recursos, nosotros lo llamamos «Espacio Seguro», pero los peques pueden darle el nombre que prefieran. Puede ser colectivo o individual.

Además, las personas adultas somos el mayor corregulador que existe, mucho mejor que cualquier objeto, por eso, no olvides que la respiración puede ayudarte, y mucho, a tomar consciencia corporal: poner la atención en la respiración es una forma muy sencilla de regular tus emociones. Si no es un recurso para ti, puedes encontrar algún otro y usarlo fuera de casa, como una pulsera o algo que te recuerde que ahora eres la persona adulta

EMOCIONES INFANTILES

guia de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en algún error que hayas cometido con tu peque o con una persona muy querida, te animamos a que la primera vez sea un error pequeñito.

Primero entra en contacto con las sensaciones agradables que te lleguen de tu cuerpo, te ayudarán a estar más tranquila o tranquilo para hacer el ejercicio. Respira y conecta con todas aquellas partes que, digamos, están bien. Ahora, escribe una carta de reparación. Pero, por favor, antes repite estas dos afirmaciones:

Cometer un error no me hace ser un error, no me define lo que acabo de hacer (lo que hice) con mi hijo (u otra persona).

Mi comportamiento no define quién soy, puedo seguir siendo una madre (o padre o profe) lo suficientemente buena.

He producido un daño y mi responsabilidad es repararlo, la otra persona lo merece, y yo también: puedo reparar también conmigo misma.

Y ahora, RE PE SA.

Recuerda:

RE - Reconocer: nombra lo que ocurrió.

PE - Permitir: reconoce lo que tenías que haber hecho y no pudiste hacer.

SA - Soluciones aceptables: describe qué harás la próxima vez.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CUIDAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

La pregunta de hoy es sencilla pero trascendente. ¿Qué necesita realmente tu peque para crecer feliz? (Y con esto no me refiero a estar siempre alegre, sino con un desarrollo emocional lo más sano posible).

Puedes ayudarte de las letras del acróstico NECESITA.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en alguna situación en que hayas necesitado acompañamiento, las primeras veces es mejor que elijas un recuerdo que no sea muy difícil para ti. Conecta con las sensaciones de tu cuerpo, con las emociones, con los pensamientos. ¿Cómo hubieras necesitado que te acompañaran? Puedes anotarlo en tu cuaderno. Incluso puedes ir más allá y hacer una visualización.

Imagina que puedes volver al pasado (sean semanas, años o décadas) y observa la escena como si fueras una espectadora. Conecta con esa versión antigua de ti misma, puedes darle un abrazo o acariciarle el pelo o simplemente saludar. Repite punto por punto lo que hubieras necesitado escuchar. Chequea cómo está ahora tu corporalidad, tus emociones y pensamientos. Seguramente te sientas más alentada.

Puedes repetir este ejercicio tantas veces como necesites. Puede que en su día no tuvieras este acompañamiento. Pero ahora estás aquí para ti.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en un límite que te está costando sostener últimamente. Imagina un iceberg, con el comportamiento arriba y la necesidad abajo. ¿Qué límites podrías poner para cuidar de su integridad? ¿Qué soluciones podrías encontrar para decirle lo que sí puede hacer para satisfacer su necesidad? En los más pequeños, será el ambiente preparado; en los más mayores, también acuerdos o pautas que consensuar.

Revisa también qué estás haciendo antes, durante y después y qué cosas te parecen útiles y respetuosas y qué otras diferentes te gustaría probar para cuidar de los límites al tiempo que atiendes sus emociones.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en la última vez que hubo un conflicto en casa, en cómo lo resolviste. Conecta con esa sensación corporal. Ahora haz un paseo imaginario al pasado y aplica el método de diez pasos que hemos mencionado antes. Conecta con esa sensación corporal.

¿Notas la misma percepción en tu cuerpo?, ¿igual o diferente?

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en aquellas etiquetas que te pusieron en tu infancia, alíсталas todas. Apúntalas en un cuaderno y escribe a continuación cómo han impactado en ti, ¿te representan?, ¿te adheriste a ellas?, ¿te molestan? Si se las dicen a tus hijos o hijas, ¿qué efecto tienen en ti?, ¿podrías cambiar estos adjetivos por otros que te cuidaran más?

Si lo deseas, puedes crear alguna afirmación para tus etiquetas y para ti misma, para ti mismo.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en los cinco tipos de autocuidado que hemos enumerado antes. De los cinco, ¿cuál crees que es el que te está haciendo más falta? ¿Qué serían para ti soluciones rápidas o parches que te ayudaran a recobrar el aliento? ¿Y soluciones más complejas, a largo plazo, y también más sólidas, profundas y efectivas?

Si lo crees conveniente, repite con cada uno de los tipos de autocuidado. Puedes escribirlo en un cuaderno y trazar un plan de acción para parches y remedios a largo plazo.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

EMOCIONES: MANUAL DE CUIDADOS

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en todas las frases que, cuando cometes un error a la hora de acompañar, construyen un diálogo interno que no te cuida. Puedes escribirlas en un papel. Cuando hayas terminado dóblalo muchas veces, quémalo, tíralo a la papelera o trocéalo. Ahora te voy a pedir que hagas un dibujo grande de un círculo y escribas «acompañar emociones».

A continuación, dibuja, como si fueran los rayos del sol, unas líneas rectas. Y en cada una escribe algo que sí estás haciendo para acompañar las emociones de tus hijos ¡y las tuyas!

Este ejercicio se podría llamar «Todas las veces que logro acompañar» y puedes compartirlo con cualquier otro fin, con algún hecho por el que tus hijos sientan desaliento.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

EXPECTATIVAS Y SOLUCIONES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en algo que no sabías de estos listados sobre tu hijo o hija y piensa en la diferencia entre interpretar una situación concreta antes y después de saberlo. ¿El acompañamiento emocional sería el mismo?

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

EXPECTATIVAS Y SOLUCIONES

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Piensa en una situación difícil de cuando eras niña o niño. No elijas una particularmente difícil o traumática (estas situaciones es mejor revisarlas con acompañamiento terapéutico). Haz contacto con todas las sensaciones de tu cuerpo, ponle un nombre, si lo deseas, a la sensación o al menos piensa si tiene valencia positiva o negativa (es agradable o desagradable) y cómo es el nivel de arousal o actividad (alta energía o baja energía).

Ahora elige una de las emociones, puede ser la que más te guste, una al azar o que sea la de la letra por la que empieza tu nombre. Imagina cómo sería si tus figuras parentales hubieran podido aplicarla. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué decisiones estarías tomando sobre ti, sobre el mundo, sobre los demás? ¿Qué estarías pensando sobre la situación? ¿Qué sensaciones estaría teniendo tu cuerpo? Si es una sensación agradable, grábala en tu cuerpo, que actúe como un anclaje.

Repite esto con una situación con tu peque que no consigues resolver. Ten muy presente esa percepción de aliento a la hora de elegir y poner en marcha (en tu imaginación) la herramienta. ¿Cómo crees que se sentiría? Repite, cuando estés lista/o, con tu precioso sujeto de estudio.

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

COMPRENDER Y ATENDER NECESIDADES

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CONCLUSIONES Y EPÍLOGO

UNA PAUSA PARA RECUPERAR EL ALIENTO

Me gustaría que pudieras tener tu mood meter, así que te animo a hacerlo ahora.

Coge un folio, preferentemente cuadriculado, aunque uno blanco también puede servir. Dibuja un eje de coordenadas cuyo centro sea, aproximadamente, la mitad del folio en sentido vertical y horizontal, de modo que la superficie del papel quede dividida en cuatro partes iguales (o casi). Puedes enmarcar este eje con cuatro líneas para definir cuatro rectángulos iguales.

En la base de la hoja, escribe *Agradabilidad* (o *Sensación de placer*) y añade un - en el extremo izquierdo del eje horizontal y un + en el derecho. En uno de los laterales verticales escribe *Energía* y añade otra vez el símbolo del + en la parte de arriba del eje vertical y el - en la parte de abajo. Ojalá que este mood meter esté bien visible y presente en tu casa y sea un recordatorio de lo que has aprendido y reflexionado con este libro.

Y ahora sí, cierra los ojos.

Pon una mano en el pecho y otra mano en tu abdomen. Respira profundamente e intenta ser consciente del aire en ambas manos. Quizá este ejercicio sea difícil para ti, no olvides cuidarte al ponerlo en marcha, o incluso al no hacerlo si no es tu momento.

Percibe, nota qué sensaciones sientes en este momento. ¿Estás lista/o para trabajar? Ahora, tómate unos minutos para respirar y conectar con tu cuerpo. Después de tres respiraciones profundas (o las que necesites), puedes reflexionar sobre cómo te sientes hoy. ¿Qué emoción te mueve? ¿Cómo es el nivel de energía? ¿Es intensa o más bien calmada? ¿Y la sensación de placer? ¿Es agradable o desagradable?

Usando estos dos ejes, coloca un punto (o corazón o estrellita) en el lugar en que está tu emoción actual. ¿Es agradable y con energía baja, como la calma? ¿Es agradable y con energía alta, como la alegría? ¿Es desagradable y con energía baja, como la tristeza? ¿O es desagradable, pero con alta energía, como el pánico o la ira?

EMOCIONES INFANTILES

guía de cuidados

CONCLUSIONES Y EPÍLOGO