




*Kit piscineando*

**Acompañar  
el juego en la piscina**



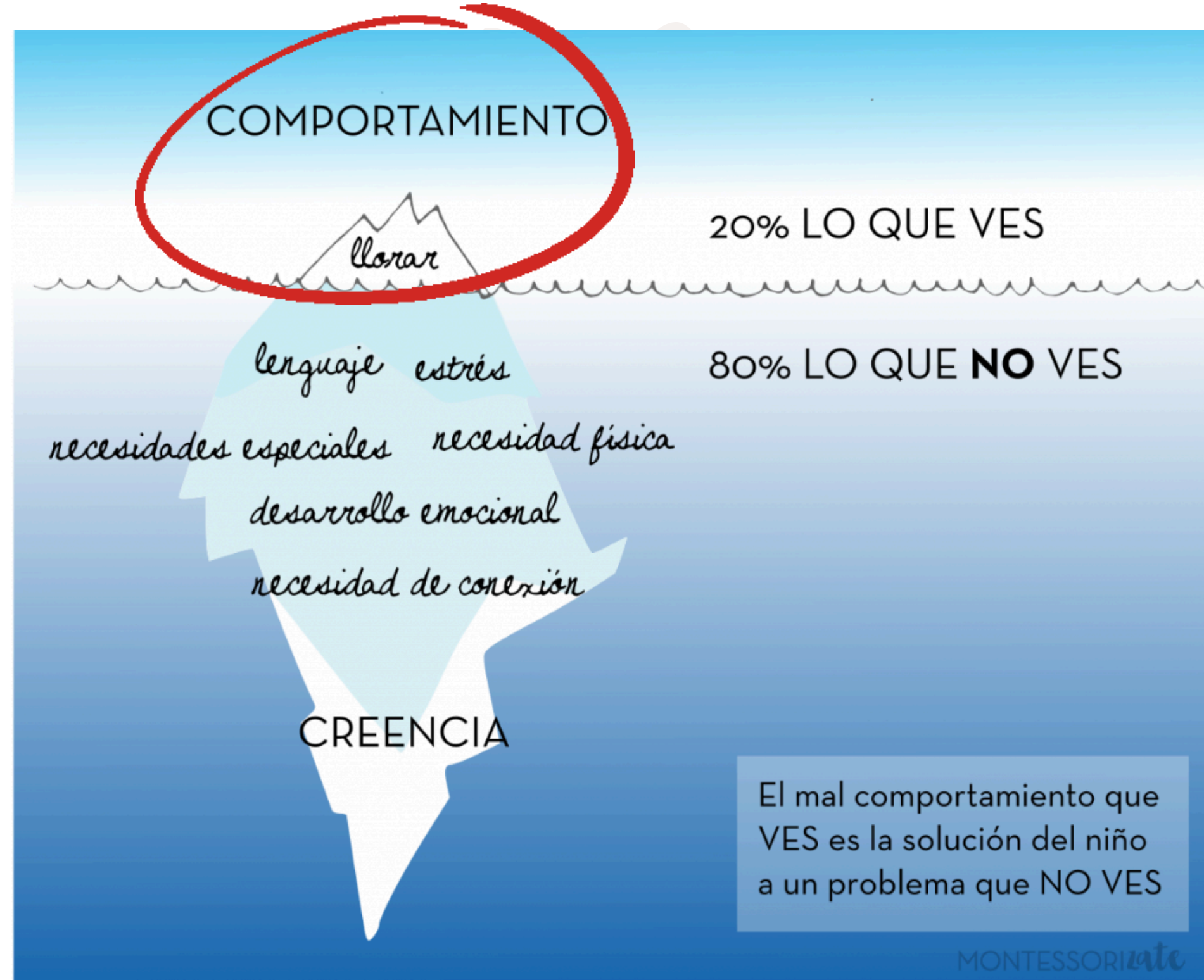
# Acompañar el juego en la piscina:

- Supervisar la exploración
- Redirigir a lo que SÍ
- Acompañar las emociones

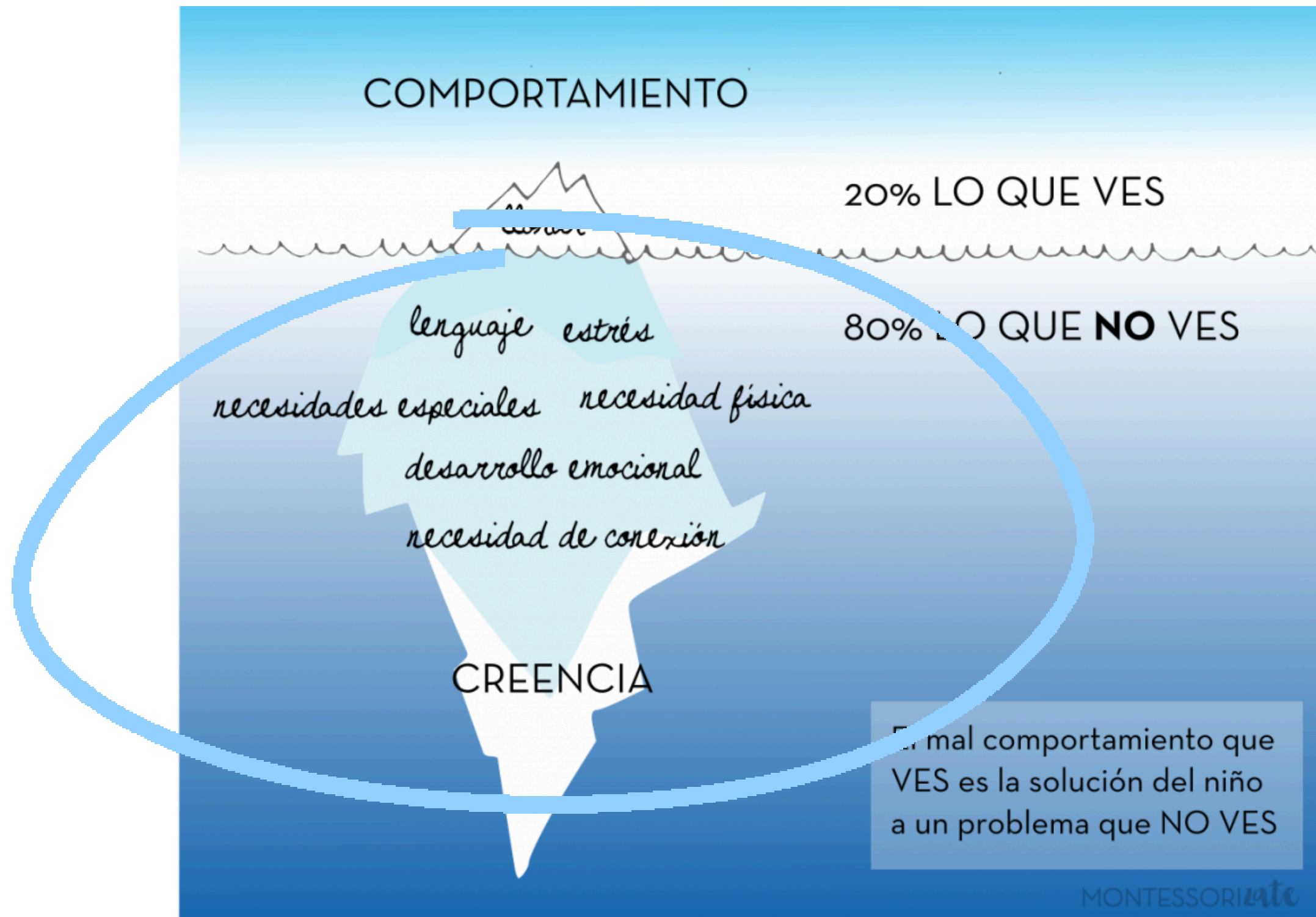


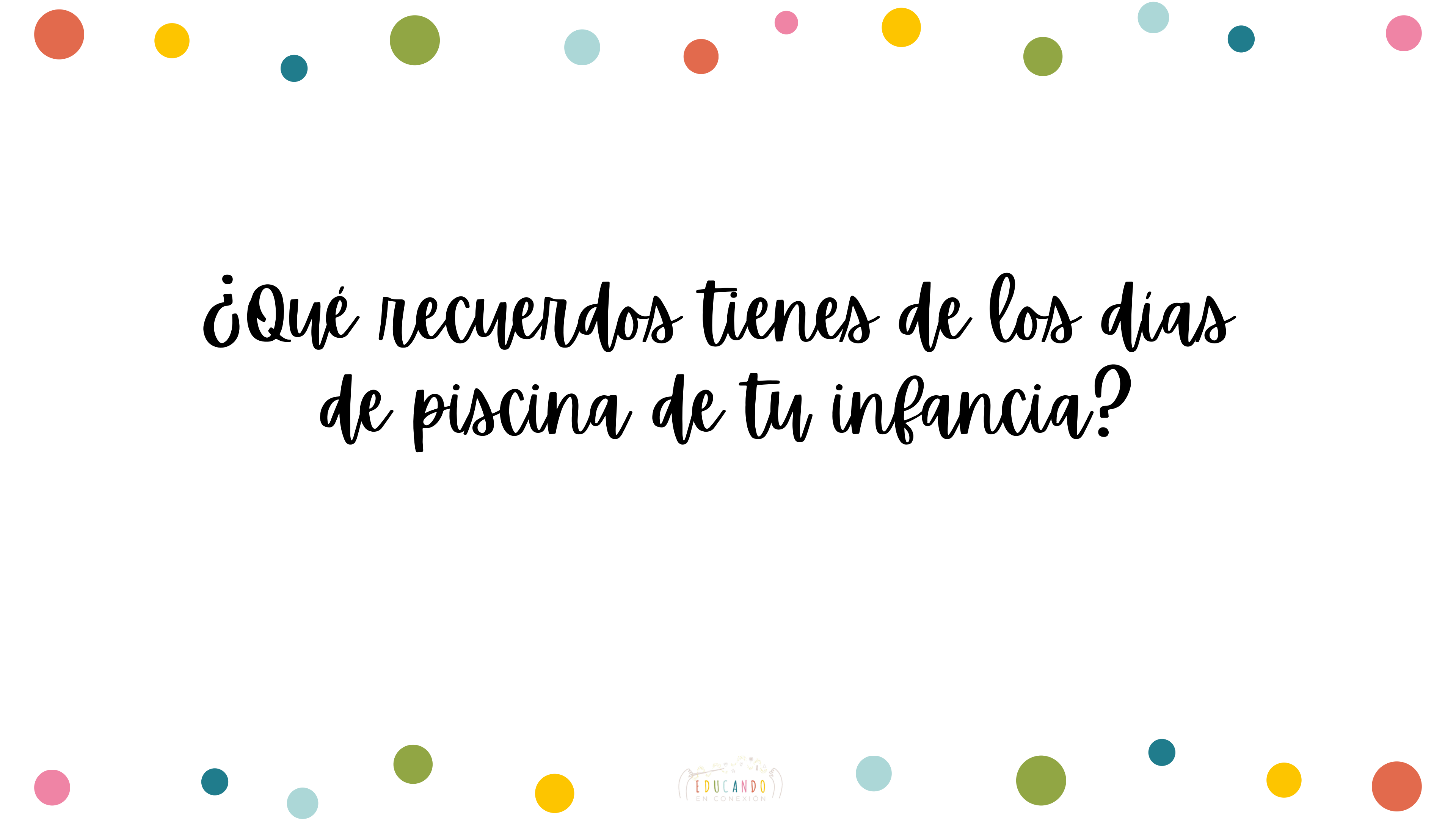
**VIGILAR**  
**VS**  
**Acompañar**  
**el juego en la piscina**

# Qué solemos hacer normalmente...

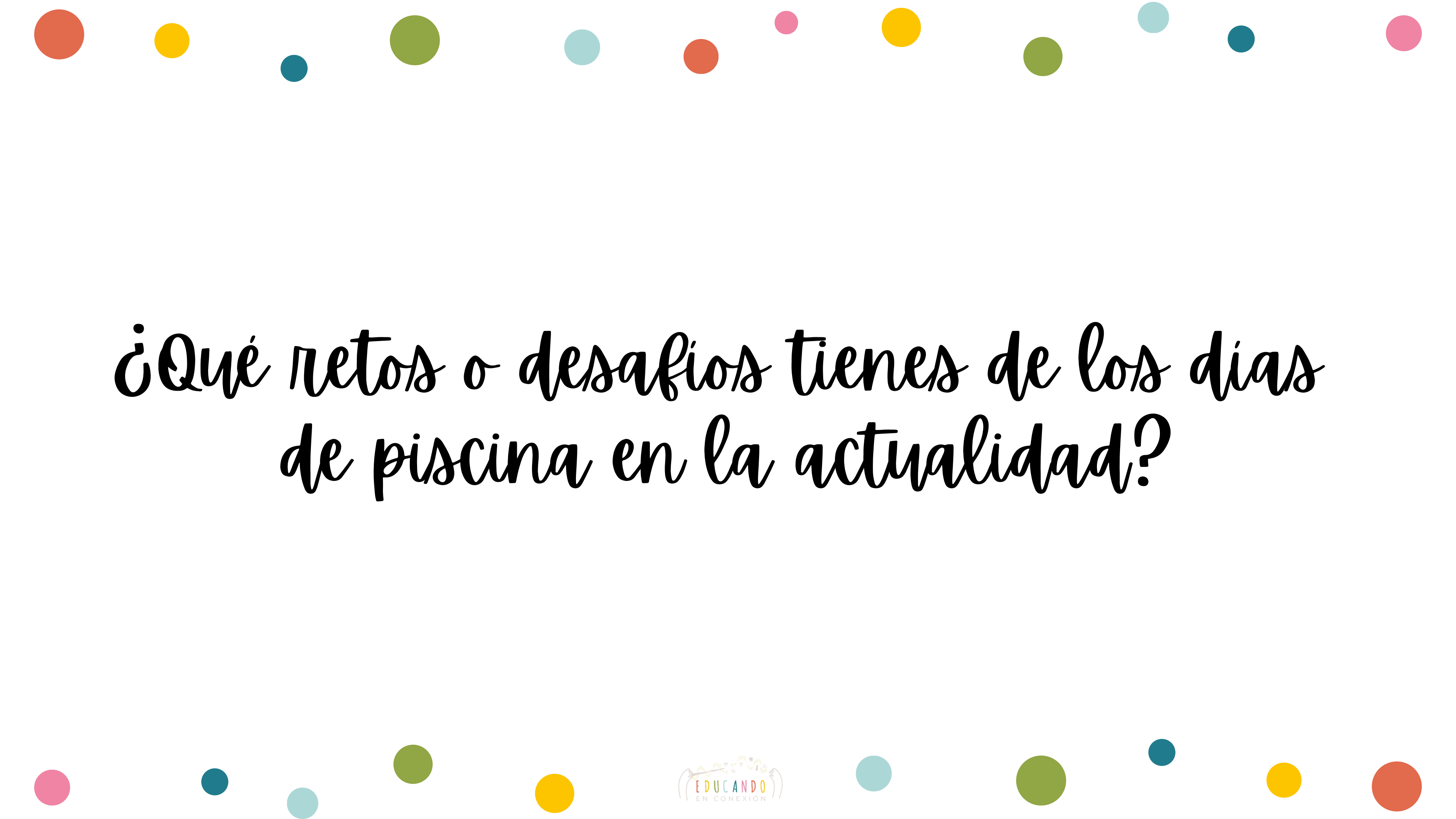


# Cambiar la perspectiva: EL ALIENTO

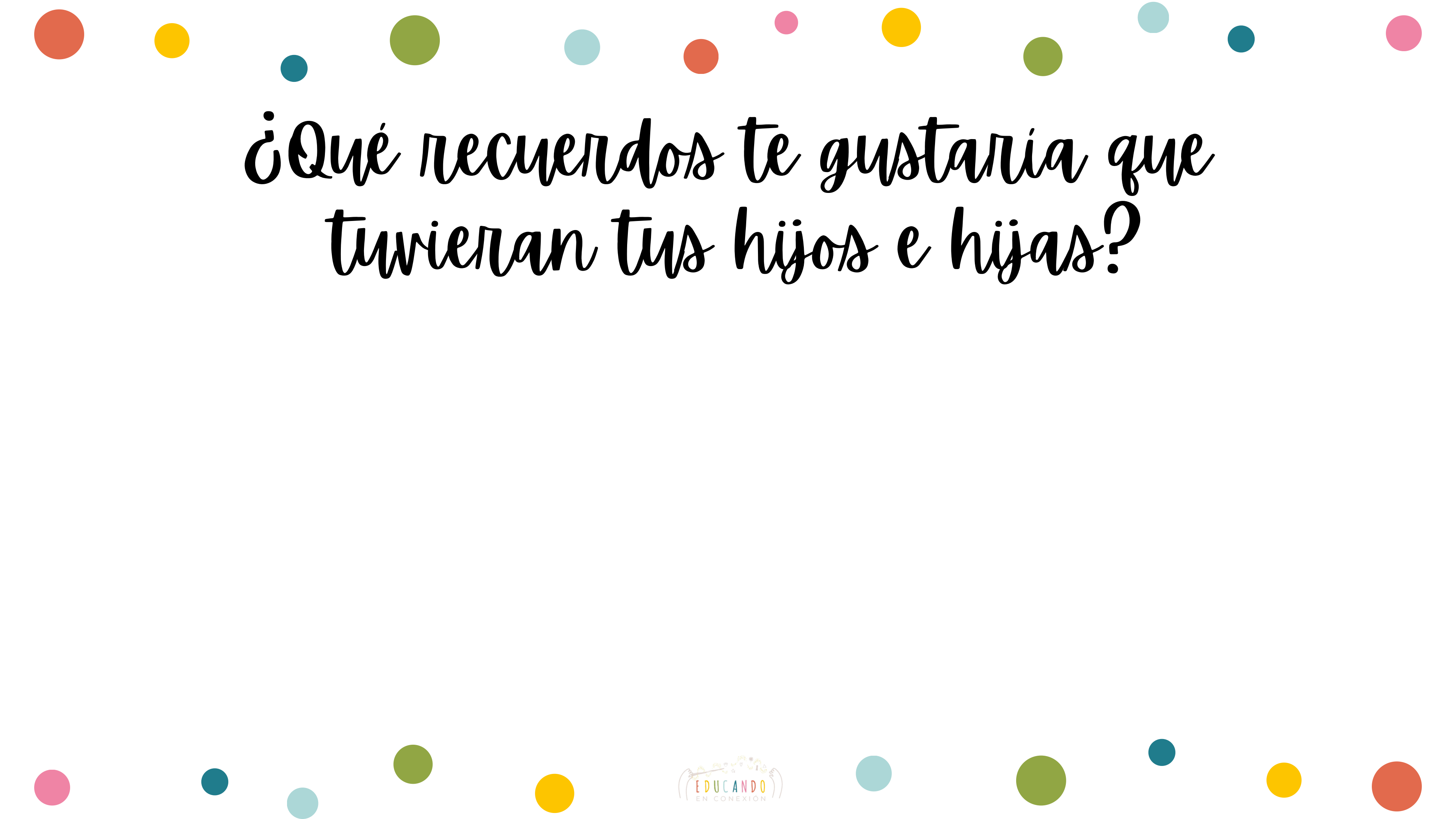




¿Qué recuerdos tienes de los días  
de piscina de tu infancia?

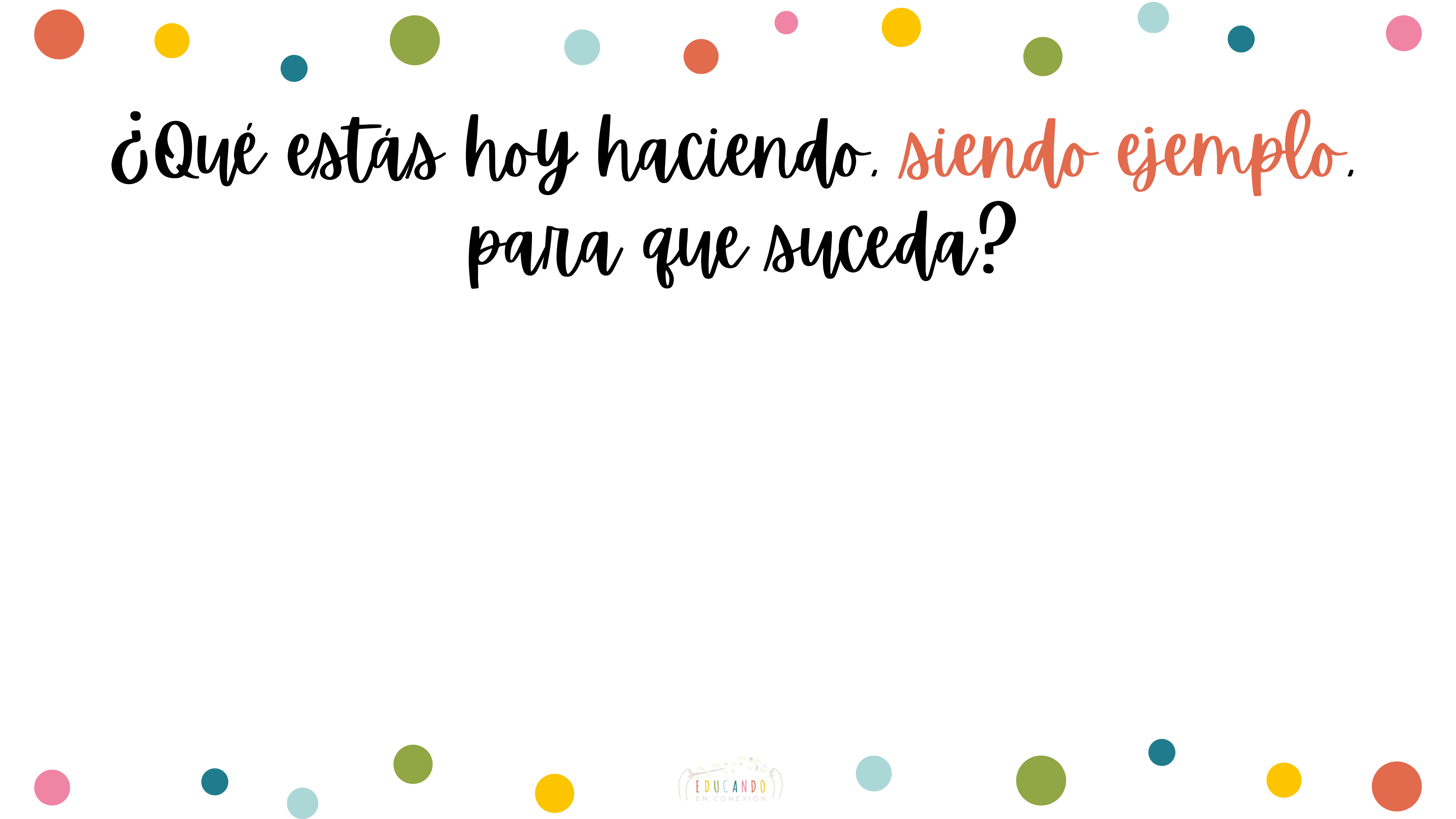


¿Qué retos o desafíos tienes de los días de piscina en la actualidad?



¿Qué recuerdos te gustaría que  
tuvieran tus hijos e hijas?



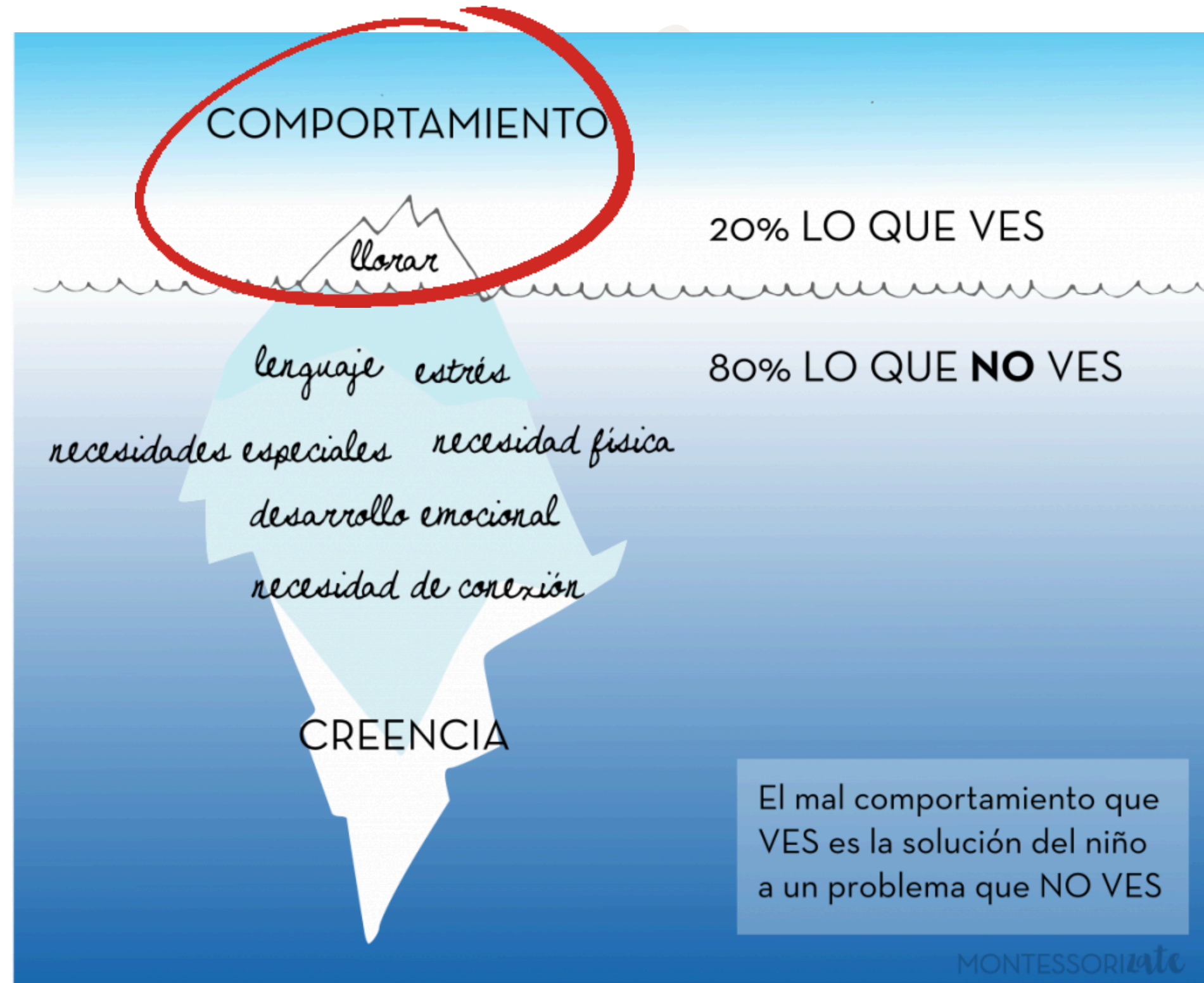


¿Qué estás hoy haciendo, *siendo ejemplo,*  
para que suceda?



¿Por qué resulta difícil acompañar en espacios **públicos** como piscinas?

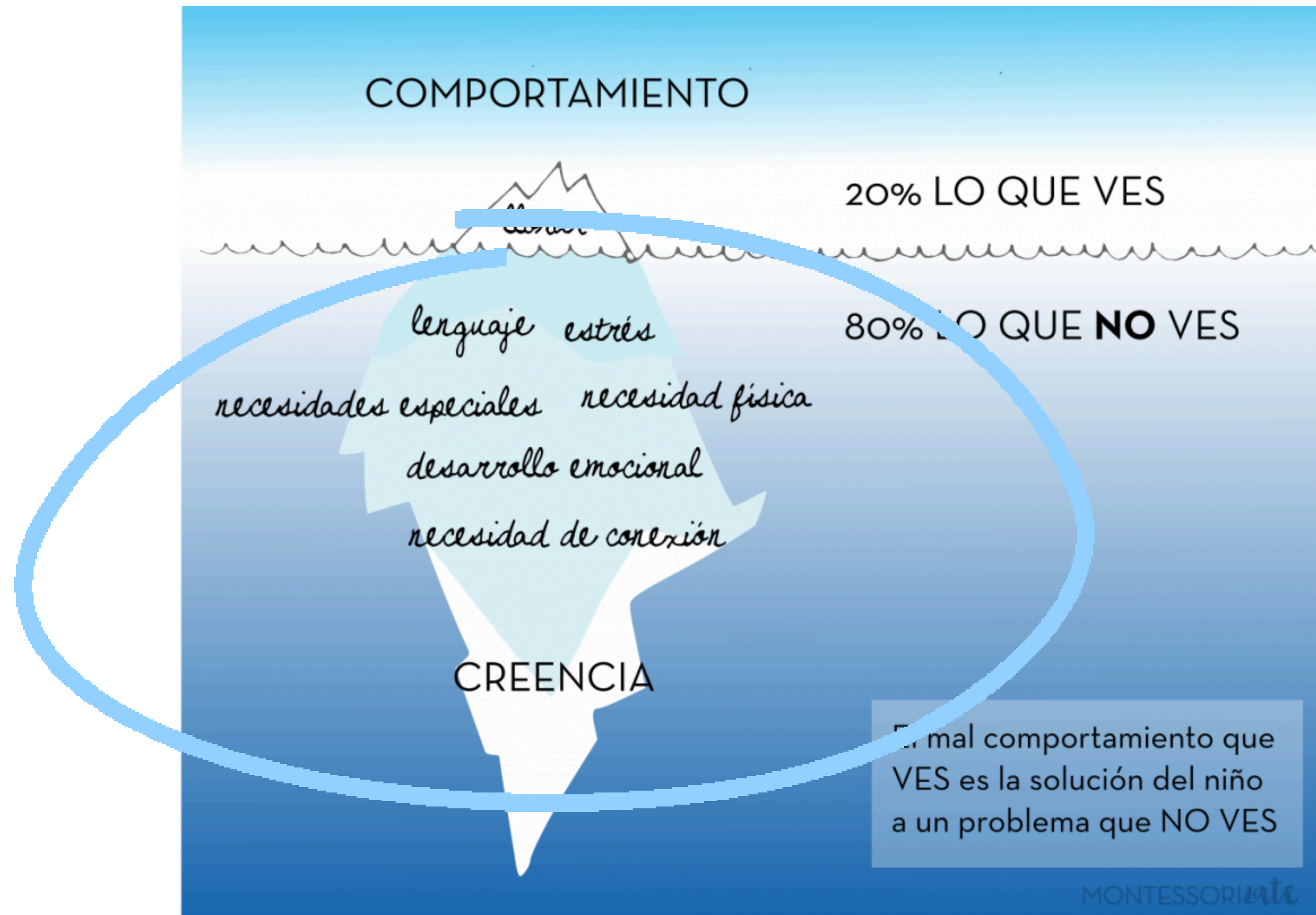
# ¿Qué vemos? Problemas de “comportamiento” en la piscina



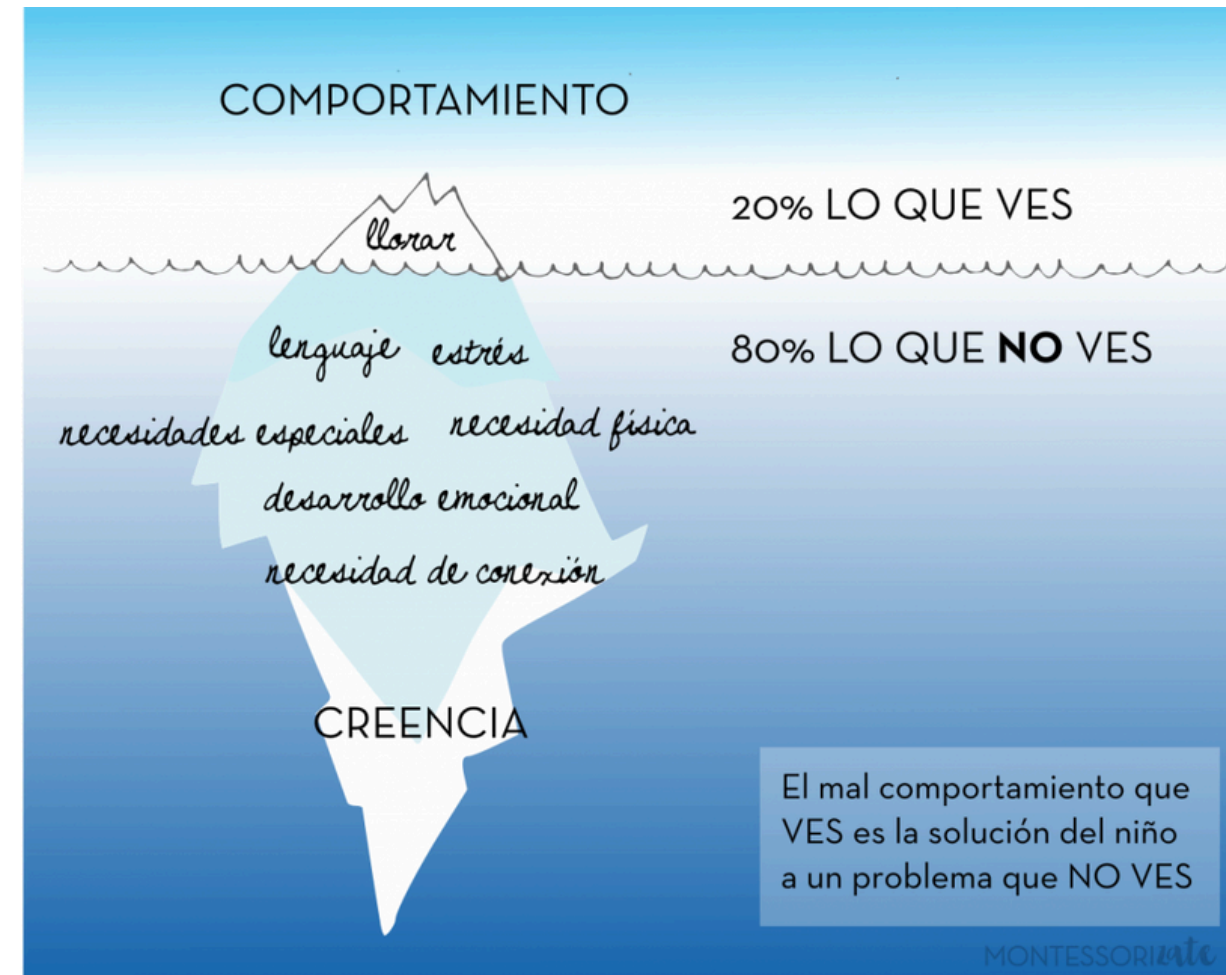
¿y si cambiamos las preguntas?



# ¿Qué hay debajo?



# ¿Qué hay debajo?



Alternativas  
saludables  
Dificultades  
con los límites  
Ambiente  
no- preparado

“Mirada social”  
Dificultades  
a la hora de  
acompañar  
No conocer  
necesidades

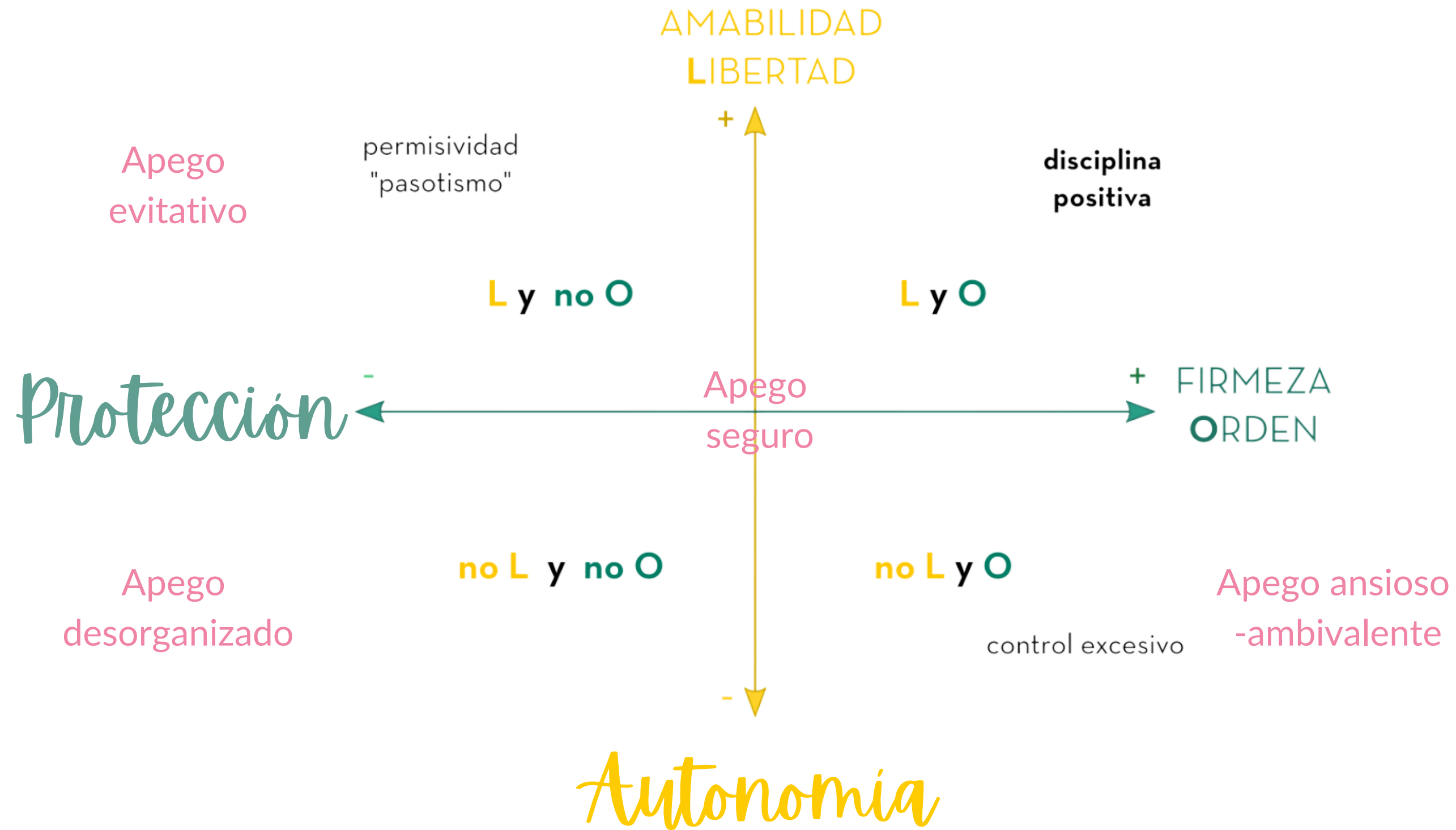
Falta de conciliación de control adulto Necesidad Disonancia cognitiva Falta de presencia  
“no hay peligro”

# Círculo de Seguridad®

## Padres Atendiendo las necesidades del niño



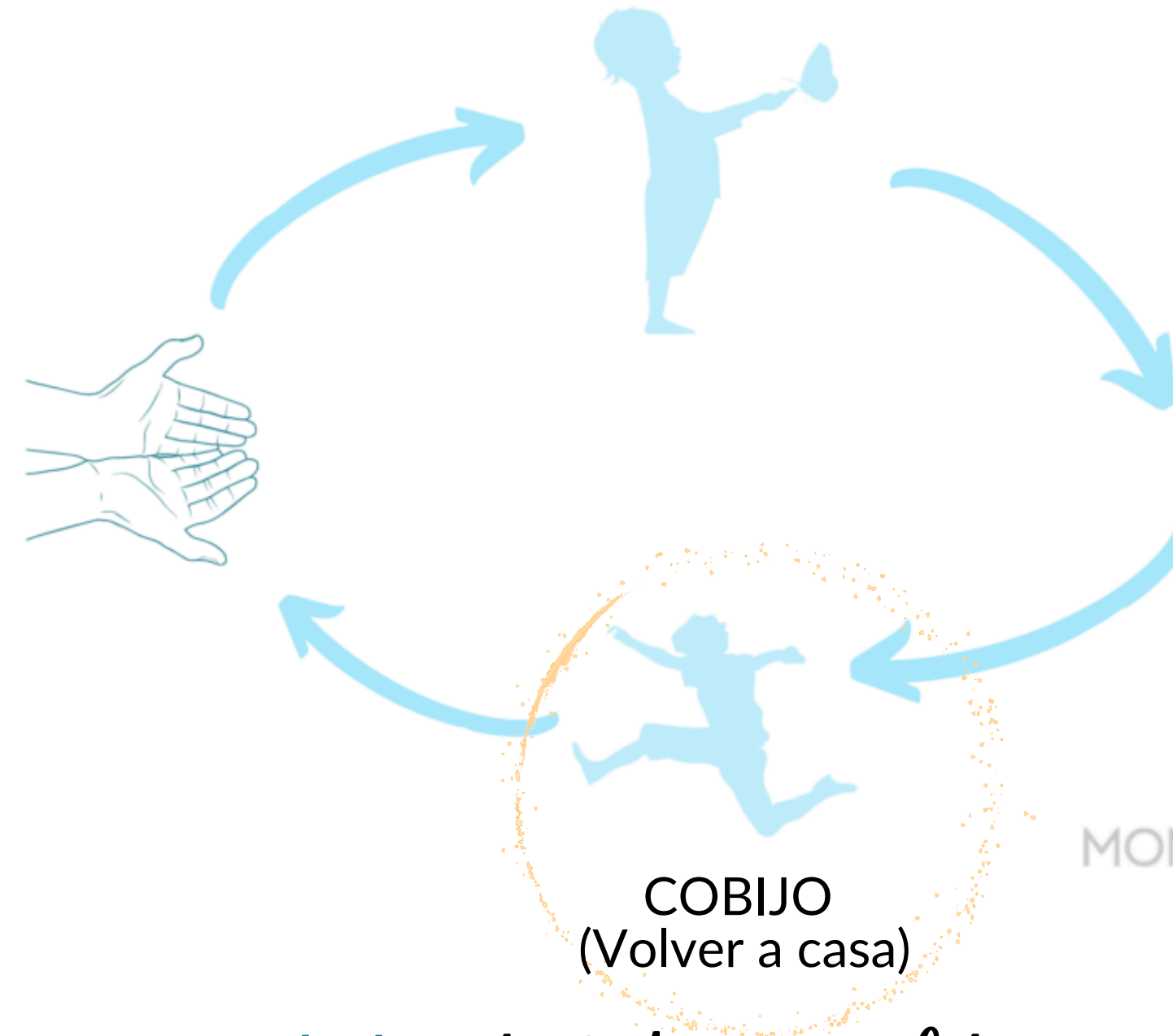
# Acompañar emociones y apego seguro





# Apego, exploración y límites

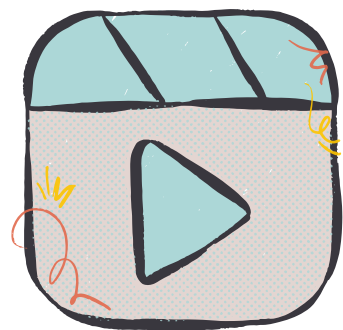
EXPLORACIÓN  
(Salir al mundo)



COBIJO  
(Volver a casa)

MONTESSORIZATE

Una necesidad satisfecha = papeleta vínculo seguro



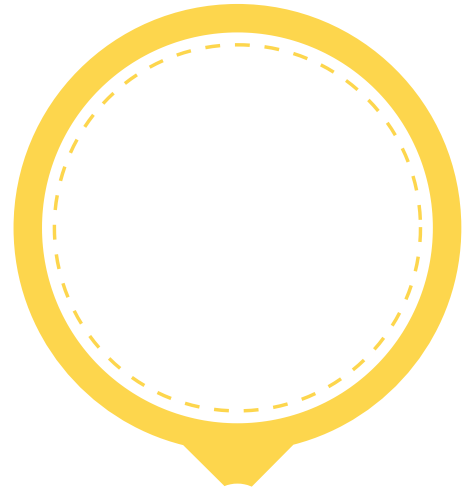
# Acompañar emociones y apego seguro



# Acompañar emociones y apego seguro

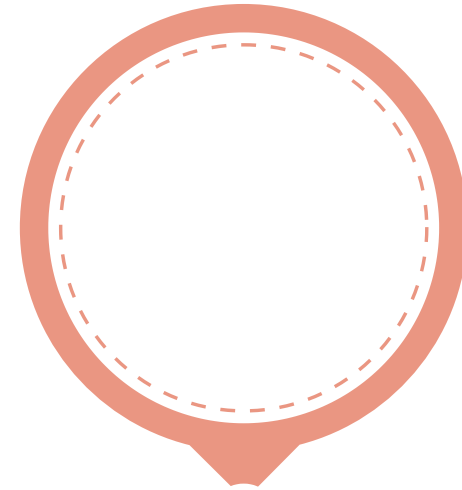


# Acompañar en la piscina e inteligencia emocional



## Percepción y expresión emocional

Identificar y reconocer nuestras expresiones emocionales en nosotros, en las demás personas y en todo tipo de expresiones (lenguaje, arte, música...)



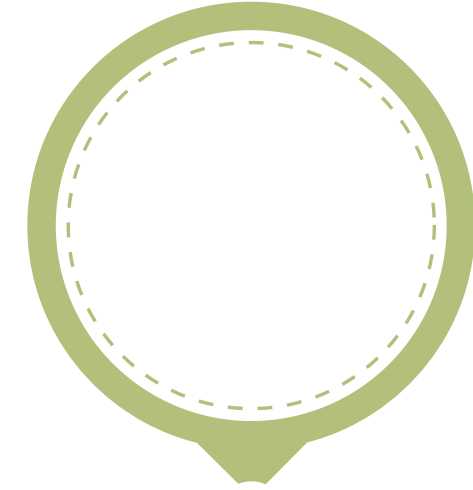
## Facilitación o asimilación emocional

Darse cuenta del impacto de las emociones sobre nuestro pensamiento y procesamiento de información (y beneficiarnos de ellas)



## Comprensión emocional

Entender cómo funcionan nuestras emociones y cuáles son las necesidades subyacentes a estas, así como los pensamientos.

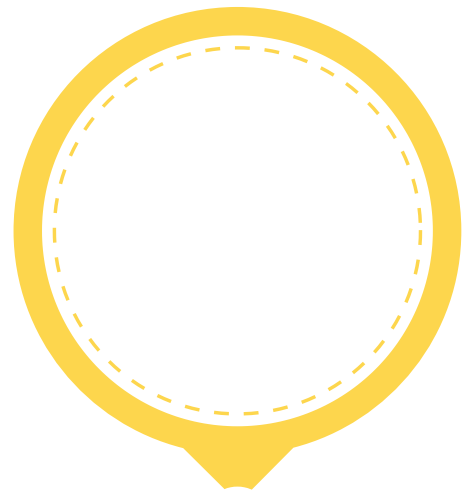


## Regulación emocional

Consiste en vivir nuestras emociones, sin reprimirlas, ni tampoco exagerarlas. Es la habilidad más compleja de todas

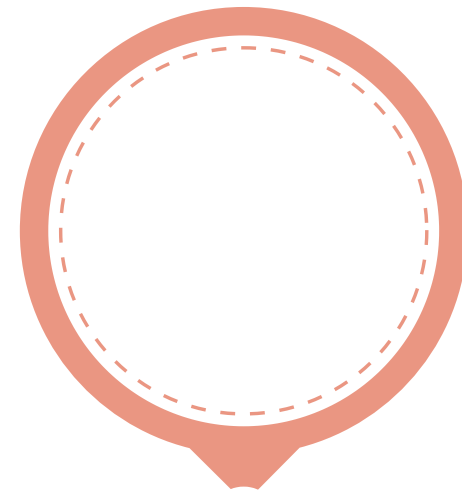
Mayer y Salovey, 1997,

# Acompañar en la piscina e inteligencia emocional



## Percepción y expresión emocional

Estás enfadado, triste, etc... porque no te dejamos comerte otro helado...  
...ha habido un conflicto con ese otro niño...  
Te sientes frustrado porque tus amigos sí pueden...



## Facilitación o asimilación emocional

Enfadarte te ayuda a expresar tus límites.  
Estar enfadado te sirve para poder exponer tu opinión.  
Con el enfado y lanzamiento de cosas, piensas que vamos a ceder y te vamos a comprar un helado.



## Comprensión emocional

A ti te gustaría comer helado porque está muy rico; cuando lanzas cosas, tus brazos te ayudan a conseguir lo que quieres.  
Estás viendo a los otros peques comer helado y tú también quieres, el enfado te ayuda a expresar cómo te sientes.



## Regulación emocional

**(Presencia, sin hablar)**  
**Estoy aquí contigo** (aunque estés enfadado).  
**Me quedo a tu lado porque quiero cuidarte** (límite ante lanzamiento de cosas).  
**Antes...**  
**Por eso quiero disculparme.**  
**No tendría que...**



# Acompañar en la piscina

## CUÁNDO SÍ ACOMPAÑAMOS SUFICIENTEMENTE BIEN

- Cuando nos hacemos cargo (poner un límite, mediar un conflicto...) sin tener la expectativa de que el infante vaya a dejar de expresar su emoción, solo porque es nuestra tarea parental: CUIDADOS
- Cuando informamos del límite y aceptamos las emociones resultantes de este límite
- Cuando los ayudamos a entender la intención positiva de la emoción
- Cuando validamos y proporcionamos escucha activa y reflejo
- Cuando observamos y reflexionamos para comprender de qué necesidad nace su emoción
- Cuando ofrecemos presencia y adecuamos el ambiente preparado
- Cuando ofrecemos aprendizaje vicario coherente (a través del ejemplo)



# Acompañar en la piscina

## CUÁNDO NO ACOMPAÑAMOS SUFICIENTEMENTE BIEN

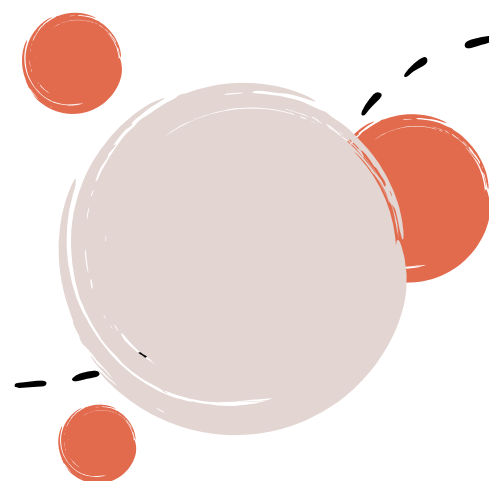
- Cuando NO nos hacemos cargo (poner un límite, terminar un conflicto, posicionarnos...)
- Cuando lo hacemos sin asertividad (reproche, queja, culpa...)
- Cuando exigimos obediencia
- Cuando reprimimos que el infante exprese su emoción
- Cuando por no poner un límite y sostenerlo, prohibimos sin reflexión
- Cuando invalidamos su emoción y no ayudamos a entender la intención positiva
- Cuando dejamos de escuchar o lo hacemos para contestar en vez de comprender
- Cuando en vez de observar, seguimos recomendaciones ajenas
- Cuando no reflexionamos para comprender su necesidad y/o reparar
- Cuando no ofrecemos presencia, ambiente preparado, ejemplo, ni coherencia
- Cuando todo esto se entremezcla con las miradas ajenas

¿Qué sí podemos hacer siempre?



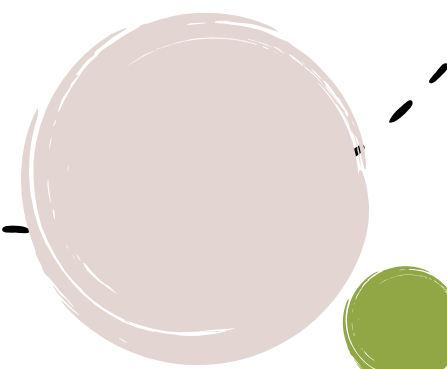


# Acompañar *suficientemente* bien implica:



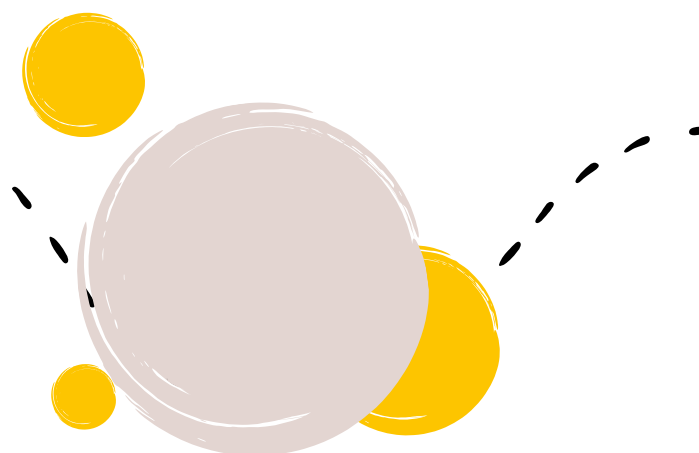
## Antes

Ambiente preparado\*  
Observación  
Conocimiento del desarrollo humano  
Autoconocimiento (desarrollo cerebral)  
+ Autocuidado (cuidar sistema nervioso)  
Creación espacio seguro, acoger emociones resultantes (tiempo fuera + tiempo dentro)  
Formación / terapia  
Ruedas de opciones  
Perfil sensorial para la regulación emocional



## Durante

Presencia  
Validar emociones  
Escucha activa  
Regulación emocional  
Búsqueda de soluciones  
Apoyo recursos en el momento: **JUEGO**  
Apoyo recursos (previamente cocreados):  
Moodmeter y material apoyo emociones  
Mentalización



## Después

Reflexionar sobre la intención  
Control vs cooperación  
Enfoque en soluciones  
Reparar el error con los peques  
Reparar nuestro error con nosotras mismas (escuchar la culpa para poder responsabilizarnos)  
Construir una narrativa juntos  
Reunión familiar  
Revisar el ambiente preparado  
Juegos y tarjetas de emociones

¿Qué hay bajo  
cualquier  
emoción?

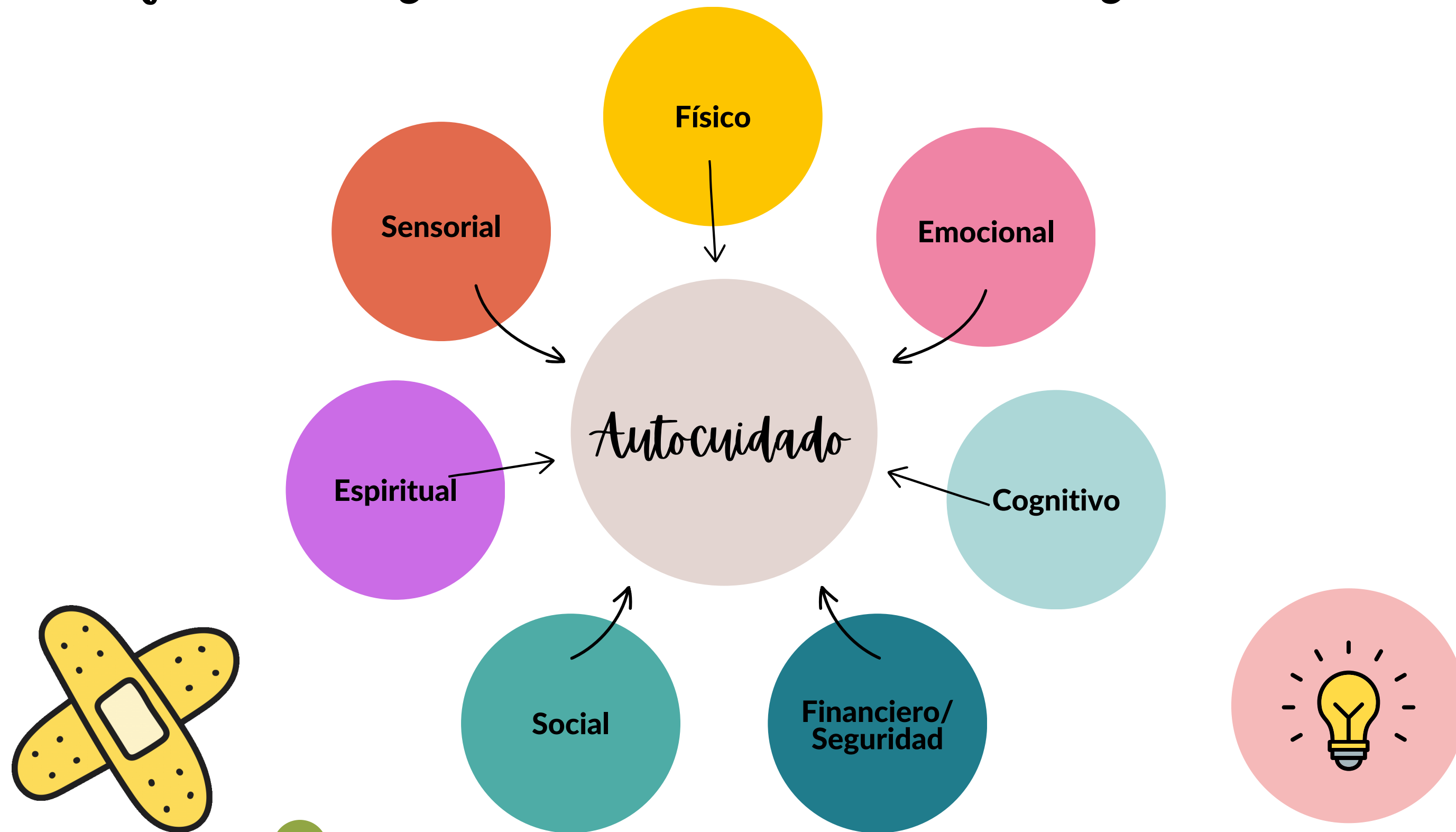


Una *necesidad* que  
necesita ser satisfecha

# ¿Qué podemos hacer cuando es difícil?

- Recordar que es difícil dar lo que no tuvimos y por eso nos cuesta el equilibrio.
- Recordar que informar límites no nos convierte en personas violentas. Los límites cuidan.
- Recordar que las emociones intensas de los niños/as no son violentas *per se* (música tiburón)
- Validar emociones, sin buscar culpables, ni tampoco soluciones. Escucha activa y reflejo.
- Autovalidar nuestras emociones, autoescucha activa, auto-observación y revisar propias expectativas
- Tiempo dentro/fuera para encontrar el equilibrio entre ser firmes y amables + AUTOCUIDADO
- Aceptar situación en momentos de mucha intensidad y poca presencia + volver a CASA cuando se pueda
- Recordar tu intención positiva (bonus: suya y tuya)
- Pedir ayuda
  - Adecuar mejor el ambiente preparado (CASA): Juegos para la piscina
  - Solicitar (no exigir) cooperación: Hacerlo juntos + Reuniones familiares
  - Más manos: pareja/tribu/familia/terapia (Descubrir más sobre ti y tu historia)
  - Revisar posibles metas erradas + Entender su lógica privada y creencias
  - Formación desarrollo humano (periodos sensibles) y ampliar mirada (neurodesarrollo, integración sensorial)

Lo que te ayuda con tu verano y con todo:



# Resumen: ¿Por qué nos cuesta tanto acompañar en la piscina?

Mirada externa =  
Alto volumen música de tiburón  
(Trabajo personal +  
autorregulación + reflexión)

Falta de consideración  
en la sociedad/escuela/familia  
(Educación + límites)

Los límites  
CUIDAN

Mucha intensidad =  
Desconocimiento de las etapas de  
desarrollo  
(Formación y reflexión)  
Informar desde el reproche y el juicio  
(Búsqueda de soluciones)

Dificultad para ser manos (equilibrio)  
**TRAUMA y APEGO NO SEGURO**  
(Terapia y entornos  
terapéuticos)



Muchas gracias por tu

*presencia*