

**Un mes después...
Cómo nos sentimos,
respuesta a nuestras inquietudes.
Guía de cuidado personal.**



Cáritas Bizkaia, Servicio Psicológico y Relaciones Familiares.



Vivimos una situación compleja que se alarga y a veces es muy difícil de gestionar, con incertidumbre sobre cómo y cuándo finalizará.

Hemos hecho y hacemos un **gran esfuerzo de adaptación** y tenemos que estar **orgullosos/as**. Estamos sacando lo mejor de cada uno/a.

¡¡¡ENHORABUENA A TODOS/AS!!!

El sistema familiar o con las personas convivientes es fundamental para afrontar esta situación.

Los niños y las niñas, los chicos y las chicas, están haciéndolo muy bien Son unos superhéroes y unas súper heroínas en esta historia.



El gran sobre esfuerzo que realizamos conlleva muchos **LOGROS Y SENSACIÓN DE FORTALECIMIENTO**, pero también **CANSANCIO Y MIEDOS**, que precisan de nuevas energías y estrategias para continuar.

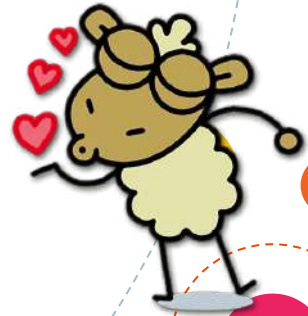
Vamos a intentar dar unas **PISTAS** para avanzar y recobrar fuerzas juntos.

PISTAS sobre:

- las emociones
- los miedos
- el cansancio y estrés
- los conflictos en la comunicación
- y cómo se expresan y qué necesitan los niños/as por edades



Aquí hablaremos de **LAS EMOCIONES**.



¿Cómo manejar nuestras emociones?

Estamos llenos de **EMOCIONES**, a veces positivas, a veces complicadas de gestionar,

Es normal que tras este esfuerzo surjan muchas emociones positivas : **reconocimiento**, **orgullo**, **afecto**...

pero también difíciles: **estrés** **tensión**
enfado **impotencia** **aburrimiento** **miedo**
preocupación **ansiedad** **tristeza** **frustración**
alteraciones de conducta
y **problemas en la convivencia.**

Todas, alguna o por momentos.



Tenemos que
SER CONSCIENTES de nuestras
emociones

ACEPTARLAS

MANEJARLAS

COMPARTIRLAS

A decorative graphic featuring a large dashed light-blue circle that frames the central text. Various solid-colored circles in shades of green, yellow, orange, and red are scattered around the page. A large cyan circle at the top contains a white double quote symbol.

“

¡Tenemos que **EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES**, los padres y los niños/as!

Para los niños/as, los padres somos espejos,
si tú expresas, ellos también lo harán,
cuida la forma porque la copiarán.

Utiliza cuentos, historias tuyas de pequeño/a
donde tenías miedo, tristeza, rabia... y qué
hacías, comparte estrategias.

Expresa TODAS las emociones:

Verbaliza el **AFECTO**, exprésalo hablando, abrazando, gestos cariñosos, detalles de cuidado



Manifiesta tu **ALEGRÍA**, disfrútala, ríe, canta, baila, abraza...celebra que estéis juntos.

Rescata canciones, juegos, comidas, fotos de cuando eras pequeño/a y compártelo con tus hijos/as, les gustará verte de pequeño/o y a ti recordarlo.

Identifica tu **MIEDO**, contrasta tus ideas y contróalo, compártelo.

Para niños/as usa un muñeco guardián, la casa de ladrillo de los 3 cerditos y los padres protegen.





Expresa tu TRISTEZA, llora, busca un abrazo, habla, lee, escribe, momentos de relajación

Para la RABIA

BUSCA una FORMA POSITIVA DE SACARLA CADA UNO/A LA SUYA

sin hacerte daño a ti mismo/a ni al otro ni gritar, pegar ni romper cosas.

Adultos o niños mayores ir a otro sitio a relajarse, con música, juego, una ducha, escribir, hablar con amigos...

Y pequeños: dar a un cojín de la rabia o frota tripas para distraer y relajar, pintar, jugar, distraerse...



Las emociones son intensas y se irradian, son muy contagiosas.

Por eso **antes de interactuar con otras personas, con los niños/as, hay que manejarlas y canalizarlas adecuadamente.**

Si estás alterado o enfadado, tranquilízate antes de hablar con los niños, y así les trasmites seguridad y tranquilidad.

¡¡**ESCRIBE** TUS EMOCIONES EN PAPEL,
ASÍ LAS EXTERIORIZAS Y TE CUIDAS!!



En adolescentes
cuaderno de emociones
y pensamientos ,
escribe lo que piensas,
sientes, canciones,
poemas, dibujos...

En pequeños
dibuja o pinta.

En niños/as
continúa con el
cuaderno de
experiencias,
escribe, pinta...



En padres y madres busca un momento personal de relajación, pon música suave y **REFLEXIONA** ,
Qué te surge, sugiere estos momentos
Qué sientes , piensas,
Qué estás descubriendo, aprendiendo,
recordando
De qué estás orgullosa/o
Cómo estás viviendo la intensa vida familiar,
qué te está sorprendiendo y emocionando de ti
y de tus hijos/as

**ESCRIBE TUS REFLEXIONES, CONECTA
CONTIGO MISMO/A.**





Entre las rutinas, tareas, actividades, **busca cada día espacio para TRES MOMENTOS**:

“EL TXOKO de ama o Aita o cuidador/a”.

Espacio personal para ti , de relajación, de disfrute personal, de reflexión, de ejercicio. Los niños/as deben respetarlo y jugar ellos/as solos. Tú también respetas su espacio personal, eso les aporta autoestima y autonomía.



“EL TXOKO familiar”.

Espacio compartido con los niños/as: podéis jugar juntos, bailar, cocinar, leer, inventar historias, ver una peli., lo que os guste.





“EL TXOKO de: *nombre de cada niño/a*”

Espacio personal de ama o aita con cada niño/a en la camita antes de acostarse. Leer juntos un cuento, inventarlo, masajitos con canción, charlar un poco si más mayores...Es un momento muy cálido y les ayuda a conciliar el sueño. Puedes hacerlo en otro momento del día.

Enlaza estos dos últimos espacios, diles a los peques que hay que terminar el ratito de la noche y dormir, para poder tener el ratito de juego común a la mañana.

Anticipar lo siguiente les ayuda a cerrar y seguir.

Deben dejarte tu ratito personal y luego disfrutais el ratito juntos.

Puedes repetir los txokos lo que puedas y quieras.



*Reconocer nuestras emociones,
aceptarlas y no dejarse llevar por
ellas.*

*Lo que sientes es producto de las
circunstancias*

***¡comparte, cuídate, cuida y déjate
cuidar!***



“Si tus sueños son grandes es porque tu capacidad para lograrlo también lo es.”



¡¡¡Carguemos las pilas de nuevo!!!

Recoge lo que has logrado, saca lo mejor de ti y de la situación, apóyate en tu gente y en otros apoyos, y coge fuerza otra vez para seguir.
¡Tú puedes, juntos podemos!
¡¡Busca personas que te pinten el alma de tu color favorito, déjate pintar y pinta!!

