



Escucha-TE-ME

Guía de acompañamiento emocional para las familias

Beatriz Montañés Ríos
Madre, maestra, psicopedagoga



Este sencillo documento pretende ser una pequeña ayuda para las familias de los Colegios Diocesanos de Valencia.

Se enmarca dentro de nuestro Proyecto Institucional de “Educación de las Emociones” que estamos desarrollando en las aulas con vuestros hijos, tanto en las etapas de infantil como de primaria y secundaria.

La autora de este escrito es una de las formadoras de nuestro profesorado que, junto a otros profesionales de Salesianos/Edebé, nos están ayudando a trabajar las emociones con vuestros hijos desde nuestra identidad cristiana, desde nuestra Antropología católica.

Esperamos que os guste y os resulte de ayuda en estos difíciles momentos.

En estos momentos de gran incertidumbre por todo lo que estamos viviendo y sin precedente alguno, posiblemente nuestras emociones están en continuo cambio y en muchas ocasiones ni siquiera somos conscientes de cómo nos estamos sintiendo.

Os propongo una serie de ideas que nos ayuden, en primer lugar, a reconocer nuestras emociones, validarlas y gestionarlas y, en un segundo lugar, no por ello menos importante, fijarnos en los otros para crear una buena sintonía emocional.

Fijaros sobre todo en vuestros hijos e hijas porque, aunque parezca que no prestan atención a lo que está sucediendo, están intentando encajar todo esto desde la mente de niño o adolescente. Esto es importante porque ellos también necesitan entender, ordenar y dejarse sentir desde su propia interpretación; posiblemente muy distinta a la nuestra.

La palabra mágica que nos ayudará a enfocar de la mejor manera este gran reto y oportunidad es ACOMPAÑAR. Acompañar con amor, ternura y flexibilidad.

En esta propuesta de ideas no hay rango de edad, porque el corazón en muchas ocasiones no entiende de esto. Las ajustaremos en función a la madurez emocional del niño o del adulto. Veréis que bonito es construir juntos y en familia un sencillo itinerario emocional que nos ayude a ser más conscientes, equilibrados y felices.

Confiemos en nosotros para poder dar paso a la paciencia y sensibilidad que, posiblemente, el ritmo de vida nos ha secuestrado durante mucho tiempo; no tengamos miedo a equivocarnos, porque el simple hecho de intentarlo ya nos fortalece; limitemos los juicios y opiniones, para poder escuchar más y mejor; y sobre todo, vamos a unirnos como familia para salir más fortalecidos y victoriosos de esta prueba que nos ha puesto la vida.



Puede que todos los días no sean buenos, pero hay algo bueno en todos los días.

1ª Parada: ¡Stop! Déjate sentir

Es muy probable que en casa lo primero que nos estemos preguntando es cómo podemos gestionar el miedo o el temor de nuestros hijos ante esta situación.

Ellos son importantes, pero primero te toca a ti. Déjate sentir. Es normal sentir miedo, tristeza e incluso rabia. Identificar lo que estamos sintiendo y validarnos a nosotros mismos, es el primer paso para poder ayudar a nuestros hijos y convertirnos en un modelo de comportamiento.

Los niños no nos escuchan, los niños nos imitan. Somos su modelo de comportamiento.

En esta primera parada es necesario que trabajemos sobre nosotros mismos y nos respondamos con franqueza:

- ¿Cómo me siento? ¿Por qué?
- *Descubro e intento identificar si en mí se han despertado miedos desconocidos hasta ahora. Si es el caso, voy a ponerle nombre y si me apetece, lo puedo escribir. **Estamos intentando ordenar para poder gestionar, si así lo necesitamos.***
- *Puedo intentar no poner barrera a mis miedos porque estamos ante una situación muy compleja. Pienso que son nuestros miedos los que nos van a permitir adoptar medidas para protegernos a nosotros y a nuestra familia. Además, es importante que sepas que las emociones tienen un **carácter adaptativo**. En este caso el miedo nos aleja del riesgo y nos facilita la supervivencia.*
- *En el caso de sentir otras emociones como tristeza, rabia, nerviosismo,...nuevamente lo importante es ponerle nombre y preguntarnos por qué estamos sintiendo eso. Desde el*

*momento que damos este primer paso, ya estamos **aceptando** y esto es sumamente importante.*

- *No me puedo olvidar de identificar y disfrutar también de mis **emociones placenteras**. Por ejemplo: alegría, entusiasmo, felicidad, amor,.... No pueden pasar desapercibidas.*



Lo importante es dejarse sentir para poder comprender lo que nos está pasando y buscar soluciones.

Una vez que identifico y valido cómo me estoy sintiendo, pasamos a un segundo paso: ¿Y ahora qué hago? No podemos anular nuestras emociones y tampoco seguir alimentándolas, pero si trabajar sobre ellas. **¡Vamos a por ello!**

Hay una pildorita mágica que se llama **gestión emocional**. Esta competencia nos va a conectar con nosotros mismos y facilitar el camino hacia un mayor bienestar y calma. Es necesario generar acciones que despierten otras emociones, para ayudar a nuestro equilibrio y regulación.

Para ello te invito a responder las siguientes preguntas:

- ⇒ *¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?*
- ⇒ *¿Qué pueden hacer los demás para ayudarme?*
- ⇒ *Nuevamente lo podemos escribir y enumerarlo. Esto nos ayudará a tener más claro todas las opciones.*

Por si te inspira...



- *Tomemos un respiro para **soltar** todo aquello que nos oprime. Busquemos un espacio en el que estemos solos y dediquemos unos minutos simplemente a **respirar** de manera pausada. Somos **conscientes** de nuestra respiración.*
- *Tras unas buenas dosis de respiración, podemos soltar ideas bloqueantes y llevar a tu mente **pensamientos positivos**.*
- *¿Y si probamos a sacar todo aquello que nos oprime? Tenemos derecho a sentirnos tristes y **llorar** si lo necesitamos. A solas o en compañía. A continuación, cuando lo creamos necesario, respiraremos y centraremos nuestra **atención** en algo que nos guste:*

cocinar, escuchar nuestra canción preferida, pensar en todas las personas que nos quieren, imaginar ese lugar preferido que nos transmite paz interior, hacer una llamada a un amigo o familiar que nos aporta serenidad,...

- *No podemos saturarnos de información, vamos a dejar paso a otro tipo de **actividad**: leer, escuchar música, hablar de otros temas, poner en práctica algunos hobbies que podamos tener a nuestro alcance,...*
- *Coloquemos **pausas** en nuestras discusiones. Antes de alimentar más nuestro enfado, vamos a identificarlo y trasladar nuestro malestar. Necesitamos una parada y espacio para no estallar con nuestras iras. Entremos en **calma**, realizaremos otra actividad y, cuando lo creamos necesario, retomaremos con tranquilidad la conversación.*
- *Vamos a poner en práctica **mensajes en positivo** para dar más calidad a nuestra comunicación, sobre todo cuando nos sentimos emocionalmente bloqueados. Podemos escribir en un papel todo aquello que nos enfada y convertirlo en positivo para ponerlo en práctica antes de “estallar”.
Por ejemplo: Me enfada que chillen y que me interrumpen una conversación. Sustituye “Por favor, ¡Dejad de chillar que no puedo más!” por “Me encantará escucharte en cuanto termine de hablar”. Antes de comunicarlo no podemos olvidar que es necesario **respirar** para trasladar el mensaje con **calma y un tono adecuado**. ¡Los niños nos imitan!*
- *A veces la solución está más cerca de lo que creemos. El **amor** y la **seguridad** son emociones muy potentes y **transformadoras**. Busquemos momentos para demostrarnos cuánto nos necesitamos y nos queremos como familia. Un abrazo, una caricia o, simplemente, una mirada cómplice, se convierten en la mejor de las terapias.*
- *Busquemos un espacio para el **agradecimiento**, siendo consciente de todo lo que la vida nos ofrece y de lo que podemos seguir disfrutando.*
- *Dediquemos un tiempo a la **interioridad** y al encuentro con **Dios**. Escuchemos nuestro interior y la fuerza de nuestro amor.*



Si hay paz en mi interior, habrá luz en mi camino



2ª Parada: Estoy aquí. Estamos JUNTOS

Nuestra segunda parada nos lleva a trabajar desde el sentido de **familia y unión**. Ser padres es uno de los papeles más difíciles que nos puede regalar la vida, sobre todo cuando se presentan dificultades tan complicadas como la que estamos viviendo, pero también es una oportunidad para desplegar todo el **amor y ternura** que llevamos dentro.

Recordemos que los niños pueden estar interpretando toda esta realidad de manera muy distinta a nosotros y, como consecuencia, puede que también estén activando emociones que nada tienen que ver con las nuestras. Por tanto, es imprescindible seguir nuestro camino reconociendo lo que nuestros hijos están pensando y sintiendo.

Os propongo que en primer lugar nos preguntemos si estamos creando un entorno de **seguridad** para que nuestros hijos nos cuenten qué piensan y cómo se sienten. Si es el caso, estupendo, y si no lo habéis intentado, este es el mejor momento.

Os sugiero algunas ideas:



- *Busquemos **espacios para acercarnos** a nuestros hijos desde la presencia real y de calidad. En estos pequeños momentos que nos vamos a dedicar para estar juntos, os recomiendo que no hagáis uso de la tecnología, televisión u otros elementos que rompan la comunicación y el encuentro. Podemos crear entre todos una cajita, decorarla y escribir algún mensaje inspirador, para meter en ella todo aquello que nos pueda robar la magia de este ratito, por ejemplo, los móviles. De manera consciente cerramos la cajita y no la abrimos hasta que así lo creamos conveniente.*
- *Este es el momento perfecto para **conocer y comprender** cómo nuestros hijos están viviendo esta situación. No podemos caer en la tentación de convertir este espacio en un interrogatorio porque dificultaríamos la comunicación y conseguiríamos el efecto*

contrario. Si queremos que nuestros hijos nos cuenten, nosotros primero y, por **imitación**, ellos también querrán aportar desde su propia mirada.

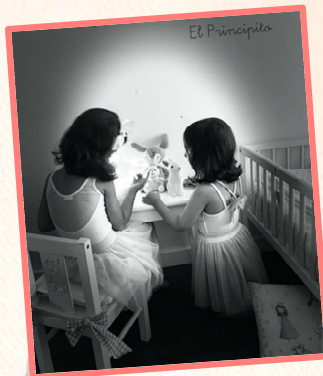
- Comencemos nosotros a explicar qué significa estar en casa confinados, lo importante que es, cómo esto va a ayudar a mucha gente, por qué os gusta salir al balcón y aplaudir con los vecinos e incluso bailar, ... No es conveniente dramatizar, sino **comunicar desde la confianza y de manera sencilla**. Obviamente es importante que adaptemos el mensaje teniendo en cuenta la edad de nuestros hijos. Por imitación, como ya os decía, es muy probable que nuestros hijos quieran también contarnos cómo están interpretado ellos esta realidad. Así que adelante **¡Es tiempo de escucha!**
- Utilicemos un **tono de voz** que transmita seguridad y comprensión, así como intentemos **parafrasear** lo que nos están contando para que se sientan comprendidos. Esto es la base de la comunicación.
- No ridiculicemos nunca algo que aporte nuestro hijo porque, por muy simple que nos parezca, es su percepción y debemos **respetarla**, sobre todo si son niños pequeños.
- Tendremos en cuenta que, si en algún momento no sienten la necesidad de comunicar, no forcemos nada, ya lo hará. Nos están **escuchando** y esto ya es muy importante.
- Ya sabemos su interpretación de la realidad. Ahora nos toca saber cómo se sienten y por qué. Podemos hacer una ronda de emociones. Las preguntas claves son:
 - ⇒ ¿Cómo te sientes? ¿Por qué?
 - ⇒ ¿Te gusta lo que estás sintiendo?
 - ⇒ Si no es así... ¿Qué **puedes** hacer para sentirte mejor? ¿Qué **podemos** hacer para que te sientas mejor?
 - ⇒ Terminar con un abrazo entre todos, una caricia, una mirada,...algún gesto que nos una más como familia.
- Cuando escuchemos a nuestros hijos, intentemos evitar frases como “No te preocupes” porque nos alejará mucho de ellos. Si nos lo está contando es porque, en su “mente” de niño, para él es muy importante y necesita que lo valides para sentirse entendido. Podemos sustituir “no te preocupes” por “**vaya, entiendo como te sientes**”. Si saben el nombre de la emoción podemos ayudarlos a identificarla. Por ejemplo: “Me parece que lo que estás sintiendo es”.
- Os propongo que esta ronda de emociones no sólo la relacionemos con el coronavirus, os animo que lo extendáis a cualquier situación que estéis viviendo en casa. Por ejemplo: un conflicto entre nuestros hijos, un momento de tristeza, celos, envidia, incluso de humor y mucha alegría... **Focalizar** la atención emocional en otras situaciones, no solo en el

coronavirus, ayuda a **diluir** la presión que nos está generando y percibir que nuestra vida sigue teniendo algo de **normalidad**.

Como os decía al inicio de esta parada, es muy importante que nuestros hijos despierten un sentido de pertenencia como familia. Ahora, más que nunca, el estar **JUNTOS** recobra un valor más consolidado y consciente. Por este motivo, posiblemente, viviremos en pequeños espacios de tiempo: conflictos, reconciliaciones, momentos muy divertidos, Es mucho tiempo el que vamos a pasar juntos y en nosotros está la posibilidad de valorarlo como una limitación o una **fortaleza**.

¿Lo intentamos? 

- **Jugar** es una de las acciones más beneficiosas para el ser humano, pero más aún para nuestros hijos. El juego en todas sus dimensiones es canalizador de aprendizajes y es un recurso privilegiado para integrar lo que se aprende. Tened en cuenta que todo lo que se aprende con emociones agradables no se olvida, porque se queda bien integrado en la "zona VIP" de nuestro cerebro.
- Podemos jugar a las cartas con nuestros hijos adolescentes, a la cocinita con los pequeños de la casa o simplemente dejemos que jueguen solos de manera libre y espontánea. En esta idea lo importante no es el tipo de **juego**, sino la **calidad** del mismo. Dentro del juego se pueden dar respuestas emocionales de lo más diversas: miedo, enfado, alegría, perdón, entusiasmo,... Recordad que lo importante es ayudarlos a reconocer lo que están sintiendo para poder regular, en el caso que sea necesario. Si el juego es grupal, podremos interrumpirlo y hablar de lo que están sintiendo, pero si, por ejemplo, hay un enfado muy brusco, es mejor que se tranquilice y dejar la conversación para otro momento.
- Otra perspectiva distinta es el juego libre. Si entre las conversaciones, que los niños generan de manera espontánea, escuchamos algo que nos alarma o nos asusta, es en ese momento cuando podemos sutilmente entrar en el juego (sin invadir) y convertirnos en uno de los personajes. Podemos hacer preguntas de **curiosidad**, evitando transmitir preocupación. Algunos ejemplos de estas preguntas de curiosidad pueden ser: ¿Cómo te sientes? ¿Qué crees que está pasando? ¿Qué puedes hacer? ¿Cómo puedo ayudarte?,... La mayoría de las preguntas curiosas comienzan con "¿Qué? y ¿Cómo?" Estas preguntas ayudarán a los niños a integrar mejor la realidad, porque sois vosotros quienes de manera indirecta los estáis guiando a través del juego. En el caso que el juego transcurra con normalidad simplemente no digas nada y disfruta.



"No hables al menos que puedas mejorar el silencio" (Jorge Luis Borges)

- Hacer un listado de las **actividades que nos gustan** y qué podemos hacer en estos momentos. Posiblemente en el listado aparecerán ideas muy distintas, pero no lo valoremos como un problema. Posiblemente esto nos ayude a conocer aspectos de nuestra familia que hasta ahora no sabíamos. A continuación, en ese listado podemos decidir lo que queremos hacer solos o en compañía y hasta organizar los tiempos para hacer estas actividades. No os olvidéis que la **flexibilidad** es nuestra aliada.
- Jugar a **regalarnos elogios** es algo que, aunque parezca sencillo, no lo es. No estamos acostumbrados y cuando alguien nos dice algo bonito, nos asombra e incluso nos puede llegar a desagradar. Mimamos muy poco nuestra **autoestima** y este es el mejor regalo que nos hace la vida para dedicarle el tiempo que se merece. Comencemos primero nosotros, ellos nos seguirán y seguro que nos impresionarán sus palabras. Os aseguro que será un momento muy especial...
- Despertemos el **sentido del humor** creando situaciones que nos ayuden a reírnos todos juntos. Por ejemplo: preparar preguntas que nos parezcan divertidas, jugar a poner caras extrañas, contar chistes, compartir vídeos divertidos,... No olvidemos que reír no implica la burla y que nosotros somos referente para esta construcción.
- Nuestros hijos no están acostumbrados a vidas privadas de libertad para poder salir y entrar de casa, tal como lo hacíamos hasta hace unas semanas. Los estamos privando de algo tan necesario como es la convivencia con su entorno social más cercano, familia extensa y amigos. Todo esto es como una coctelera emocional que sube el nivel de estrés y ansiedad, generando en algunas ocasiones, **alteraciones del sueño**. Lo que podemos hacer cuando esto suceda es acercarnos, **abrazar, calmar, acariciar** y que ellos sientan mucha **seguridad** porque estáis ahí con **amor y ternura**.
- Con carácter preventivo, os animo a que antes de dormir, dediquemos un poco de tiempo a crear **rutinas de calma**. Podemos usar recursos muy sencillos: música relajante, inducir pensamientos positivos y agradables, cuentos inventados en los que simplemente se narren historias muy sencillas (un viaje a la playa, una tarde en el campo,...),...

- *Dediquemos un tiempo en familia para hablar de **nuestros vecinos**. Hasta ahora muchos de ellos eran desconocidos y de repente se han colado en nuestras vidas, aportando muchas emociones agradables. Vamos a construir el sentido de **comunidad y bienestar** tal como se merece, porque todo lo que el otro me aporta es importante y me ayuda a crecer como ser humano. Podemos liderar ideas en nuestro vecindario para agradecerlos lo importante que es salir al balcón y sentir que estamos ahí, que estamos **JUNTOS**.*

Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir,
pero sus ecos son realmente infinitos (Madre Teresa de Calcuta)



3ª Parada: Esperanza

Me gustaría que esta última parada nos traslade a un camino de **esperanza y buenos deseos**.

Los seres humanos tenemos la capacidad de salir **fortalecidos** de cualquier situación, incluso, de la más compleja. No me cabe duda de que vamos a superar esto y, cuando lo logremos, siento que estaremos en otra dimensión donde el “**amar y ser amado**” cobren el protagonismo que se merece.

Construyamos esta nueva realidad como un hábito de vida renovado que nos ayude a:

- ☺ Recuperar nuestra actividad diaria, con el entusiasmo que se merece cualquier comienzo y poniendo en práctica dos valores esenciales: **humildad y paciencia**.
- ☺ Agradecer todas las **oportunidades** que me brinda la vida: un amanecer, tardes en el parque, el olor de la hierba mojada o el regreso a casa sintiendo que ha sido un gran día; aunque no haya salido tal como habíamos planeado.
- ☺ Disfrutar y emocionarnos con todos aquellos que forman parte de nuestras vidas, anulando la crítica para dejar pasar el **cariño** en su estado más puro.
- ☺ Recordar que el éxito de nuestros hijos es simplemente ayudarlos a **creer** en ellos. Este es un buen camino para afrontar dificultades y transformarlas en oportunidades.
- ☺ Despedir el día sintiendo que, pese a todo lo sucedido, sigo siendo un padre o una madre maravilloso/a que educa desde la fuerza del **amor**.

- ☺ Considerar que la **felicidad** son pequeños momentos que nos regala la vida y que sólo depende de ti, de mi, de nosotros.



"Un solo rayo de sol es suficiente para borrar millones de sombras" (San Francisco de Asís)

Gracias por estar ahí...

