

CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO
EQUIPO CONVIVENCIA ESCOLAR Y ORIENTACIÓN
PS. CAMILA WHITTAKER B.

¿CÓMO SE SIENNTE MI HIJO/A?

Ideas para saber cómo están sus hijos
manejaando los tiempos estresantes



LOS NIÑOS Y LA PANDEMIA

Emociones y comunicación



El mundo tal como lo conocen los niños ha quedado de cabeza completamente y la mayoría de nosotros y nuestros hijos/as tenemos una ansiedad justificada (la demostraremos o no)

Hacer que los niño/as se abran a esos sentimientos para que puedan ser abordados va a depender de los adultos a su alrededor.



Ayudar a los niños/as a tolerar la
incertidumbre.

NUESTRO TRABAJO COMO PADRES

Los niños no necesitan respuestas específicas, necesitan una certeza mucho más grande de que son **AMADOS** y que serán **CUIDADOS**, certeza que hace que la ambigüedad del momento sea manejable



*¿CÓMO VALIDAR SUS
EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS?*



DEBEMOS PERMITIRLES QUE EXPLIQUEN CÓMO SE SIENTEN Y POR QUÉ

- Puedes ayudarlos a validar esos sentimientos diciendo cosas como: "Tengo preocupaciones similares. Hagamos una lluvia de ideas sobre cómo podemos mejorar las cosas".
- Hacer que los niños/as participen en la resolución de problemas, los hace sentir empujados y que son parte de la solución.

Lo importante es dirigir con **curiosidad y hacer preguntas abiertas pero específicas:**

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Qué escuchaste hoy que fuera interesante o divertido?
- ¿Qué fue lo más divertido que hiciste hoy?
- ¿Qué esperas hacer mañana que te emociona?
- ¿Cuál fue la parte más difícil del día?

¿CUÁNDO HABLAR SOBRE NUESTRAS EMOCIONES Y/O SENTIMIENTOS?

Encuentre una hora del día, un tiempo neutral,
cuando no haya habido una gran discusión.

Busque un momento tranquilo.

Tener una conversación relajada, ya sea
durante la once o un paseo, es un enfoque
simple pero que hace que las personas se abran.



UNA ACTIVIDAD SIMPLE

"Como una Rosa"



Hay tres partes De la Rosa:

- Pétalos: Dime algo que te haya gustado hoy.
- Espinas: Dime algo que no te haya gustado.
- Capullo: Dime algo que estás esperando en el futuro

NUESTRA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTAN

Referencias y más información en: <https://childmind.org>

**CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO
EQUIPO CONVIVENCIA ESCOLAR Y ORIENTACIÓN
PS. CAMILA WHITTAKER B.**