

OBJETIVO

Contener las emociones de los niños y niñas, a través del acompañamiento y ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos.

¿QUÉ ES UNA CRISIS EMOCIONAL?

Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso y que le provoca diferentes manifestaciones de malestar y tensión (estrés) que le afecta su desempeño cotidiano y le dificulta manejar la situación. Un estado de crisis provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad para la persona debido a que vivencia repentinamente una situación o acontecimiento estresante que afecta al adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía, de manera que provoca un "desequilibrio". Todos los seres humanos, a lo largo de recorrido vital, atraviesan múltiples situaciones de crisis, algunas de ellas son crisis vitales asociadas a los cambios que se experimentan en las diferentes etapas de crecimiento, otras están vinculadas a las exigencias que precisa las transiciones de la vida, y otras a circunstancias que acontecen inesperadamente.

CONTENCIÓN EMOCIONAL

Para realizar una contención emocional en crisis se debe:

- Centrar la atención en el hijo/a, mirarlo/a directamente cuando se habla con el/a.
- Favorecer la expresión de las emociones y tener actitud empática que permita sintonizarse con sus sentimientos y necesidades.



Convivencia Escolar

Ejercer una actitud de escucha activa sin ejercer presiones y sin emitir juicios:

- Se debe respetar los tiempos en que cada persona puede y desea exteriorizar sus experiencias, no se le debe obligar a hablar de sus emociones.
- Una forma útil para lograr la contención es verbalizar y validar el sentir y pensar de la persona afectada.
- Tratar de hacerle sentir que está acompañado/a, a través del uso del lenguaje no verbal (corporal o gesticular).
- Para realizar una contención emocional en crisis se debe evitar:
 - Restar importancia a lo que la persona está contando o invalidar sus experiencias u opiniones.
 - Juzgar y valorar de manera trivial la situación de las personas.
 - Colocarse ante las personas como si le estuviera haciendo el favor de ayudarla.
- Fomentar en las personas la idea de que no hay solución a su problema, que obtener la ayuda es complicado, dispendioso o demorado y que es mejor rendirse.



Los padres de familia deben:

1. Permitir que sus hijos se sientan tristes o lloren.
2. Dejar que sus hijos hablen, escriban o hagan dibujos sobre el acontecimiento y sus sentimientos.
3. Limitar las veces que los niños ven las noticias sobre acontecimientos traumáticos.
4. Prestar más atención a los niños que tienen problemas para dormir.
5. Déjelos dormir con una luz prendida o en la misma habitación que usted (por un tiempo limitado).
6. Tratar de mantener las rutinas normales (o crear rutinas nuevas), como leer cuentos antes de acostarse y cenar o jugar juntos.
7. Cuando sea posible, ayudar a que los niños sientan que tienen control, dejándolos decidir qué comerán o qué ropa se pondrán.
8. Comunicarse con un profesional de la salud si después de estar en un entorno seguro durante un tiempo, los niños aún no pueden regresar a sus rutinas normales.

MATERIAL COMPLEMENTARIO:

Finalmente, si puedes escuchar la siguiente Música:

Música Relajante para Eliminar los Miedos de tu Subconsciente | Control de la Ansiedad, búscala en la Web

<https://www.youtube.com/watch?v=6Kam5566aEk>