

## 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.

## 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 que 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:

Relaxing Disney Piano Music <https://www.youtube.com/watch?v=l7Dvd3nwdaw>