



ESCUCHA-TE-ME

Guía de acompañamiento
emocional para las familias

edebé

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.

Estas páginas proponen una serie de ideas que nos ayudarán, en primer lugar, a reconocer nuestras emociones, validarlas y gestionarlas, y, en segundo lugar, aunque no por ello menos importante, a fijarnos en los demás para crear una buena sintonía emocional.

Fijaos sobre todo en vuestros hijos e hijas, porque, aunque parezca que no prestan atención a lo que está sucediendo, están intentando encajar todo lo que sucede con mente de niño/a o adolescente. Esto es importante porque ellos también necesitan entender, ordenar y permitirse 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 eso. Las ajustaremos en función de la madurez emocional del niño/a o del adulto/a. Veréis qué 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 la sensibilidad, posiblemente secuestradas por el ritmo de vida durante mucho tiempo; no tengamos miedo a equivocarnos, porque el simple hecho de intentarlo ya nos fortalece; limitemos los juicios y las 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.

PRIMERA PARADA: ¡STOP! PERMÍTESE SENTIR

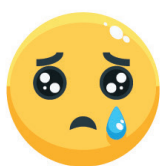
Es muy probable que en casa lo primero que nos estemos preguntando es cómo podemos gestionar el miedo o el temor de nuestros hijos ante esta situación.

Ellos son importantes, pero primero te toca a ti. Permítete 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 y niñas 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 ponerles 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. Piensa 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 ponerles nombre y preguntarnos por qué estamos sintiendo eso. Desde el momento en que damos este primer paso, ya estamos **aceptando**, y eso 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, avanzamos un segundo paso: ¿y ahora qué hago? No podemos anular nuestras emociones y tampoco seguir alimentándolas, pero sí 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 claras 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 la mente **pensamientos positivos**.
- ¿Y si probamos a sacar todo aquello que nos oprime? Tenemos derecho a sentirnos tristes y a **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...
- Hemos de evitar saturarnos de información, vamos a dejar paso a otro tipo de **actividad**: leer, escuchar música, hablar de otros temas, poner en práctica aficiones que podamos tener a nuestro alcance...
- Coloquemos **pausas** en nuestras discusiones. Antes de alimentar más nuestro enfado, vamos a identificarlo y aparcarlo nuestro malestar. Necesitamos una parada y un espacio para no estallar con nuestras iras. Entremos en **calma**, realicemos otra actividad y, cuando lo creamos necesario, retomaremos con tranquilidad la conversación.

- Vamos a poner en práctica **mensajes positivos** 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, ¡deja 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** y ser conscientes de todo lo que la vida nos ofrece y de lo que podemos seguir disfrutando.
- Dediquemos un tiempo a la **interioridad** y a la búsqueda de sentido. Escuchemos nuestro interior y la fuerza de nuestro amor.



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

SEGUNDA 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 la **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 proponemos 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.

Aquí tenemos 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, es mejor no hacer uso de la tecnología, la 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 qué sienten, nosotros lo haremos primero, y, por **imitación**, ellos también querrán aportar 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... 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, 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, e intentemos **parafrasear** lo que nos están contando para que se sientan comprendidos. Esa es la base de la comunicación.
- No ridiculicemos nunca algo que aporten nuestros hijos, 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 harán. Nos están **escuchando** y eso 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/a, para él/ella es muy importante y necesita que lo valides para sentirse entendido. Podemos sustituir «No te preocupes» por «**Vaya, entiendo cómo te sientes**». Si saben el nombre de la emoción, podemos ayudarlos a identificarla. Por ejemplo: «Me parece que lo que estás sintiendo es...».
- Proponemos que esta ronda de emociones no solo la relacionemos con el coronavirus; os animamos a 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**.

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 su **calidad**. 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 de 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 tranquilicen 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 de que el juego transcurra con normalidad, simplemente no digas nada y disfruta.



«No hables a 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. Quizá esto nos ayude a conocer aspectos de nuestra familia que hasta ahora desconocíamos. A continuación, en ese listado podemos decidir lo que queremos hacer solos o en compañía y hasta organizar el tiempo para hacer estas actividades. No os olvidéis de 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 entrar y salir de casa. Cuando se les priva 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, dediquemos un poco de tiempo a crear **rutinas de calma** antes de dormir. 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 agradecernos 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

TERCERA PARADA: ESPERANZA

Esta última parada nos traslada 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 cabe duda de que vamos a superar esto y, cuando lo logremos, 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 nos 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 ayudarlos a **crecer** y a **confiar** en sus capacidades. Este es un buen camino para afrontar dificultades y transformarlas en oportunidades.
- Despedir el día sintiendo que, pese a todo lo sucedido, sigues siendo un padre maravilloso o una madre maravillosa que educa con la fuerza del **amor**.
- Considerar que la **felicidad** son pequeños momentos que nos regala la vida y que solo depende de ti, de mí, de nosotros.



«Un solo rayo de sol es suficiente para borrar millones de sombras».
San Francisco de Asís

Gracias por estar ahí...

ESCUCHA-TE-ME

Guía de acompañamiento emocional para las familias

edebé

Proyecto y edición: grupo edebé

Dirección General: Antonio Garrido González

Dirección del área de Productos Educativos: Esteban Lorenzo Domínguez

Equipo de edición de edebé:

Dirección del proyecto: Mercedes Asunción Pastor

Edición: Nuria Díez Nolla y Eva Flores Soto

Corrección: María José Gracia Bona

Iconografía y diseño gráfico: Mónica González López y Lluís Vilardell Panicot

Colaboradores:

Texto: Beatriz Montañés Ríos

Corrección: M.ª José García Domínguez

Fotografía: iStockphoto

Es propiedad del grupo edebé

© grupo edebé, 2020

www.edebe.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Los editores han hecho todo lo posible por localizar a los titulares de los materiales que aparecen a título de citación en la obra. Si involuntariamente alguno ha sido omitido, los editores repararán el error cuando sea posible.

133893