

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL para niño/as EN MOMENTOS DE CONFINAMIENTO

MENSAJE PARA LAS FAMILIAS

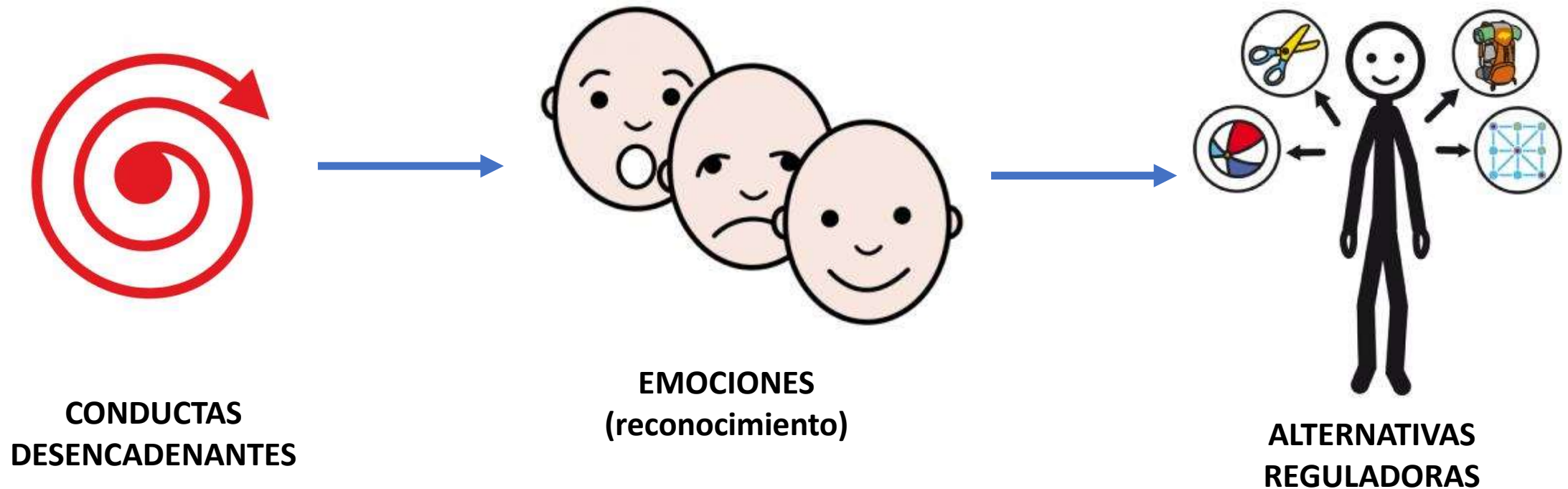
Esta propuesta sirve para facilitar el aprendizaje emocional en nuestros hijos/as. Aprovechemos esta situación que nos permite gestionar con tiempo nuestras propias emociones, para pararnos a realizar labor de introspección y ayudar a nuestros pequeños/as a autorregularse. La **autorregulación** emocional consiste en conocerse, ser conscientes de sus propias emociones y expresarlas de forma adaptativa. No queremos evitar que aparezcan estas emociones, son normales en situación de confinamiento, queremos enseñarles a identificarlas, comprenderlas y a vivir con ellas de forma adaptativa.

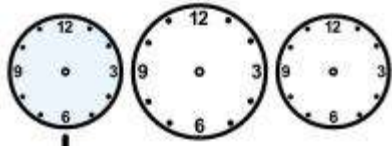
También es un buen momento para transmitirles la **relevancia social** que tienen, como con pequeñas/grandes contribuciones colaboran en beneficio de la sociedad, agradecer los actos de colaboración y altruismo que aparecen por parte de otras personas, valorar el trabajo conjunto como elemento imprescindible para avanzar de forma sana y trasladarles el sentimiento de pertenencia y responsabilidad social. Esto será abordado en un segundo documento.

En este momento, y en todos, somos como figuras de apego reguladores de sus emociones y mediadores de acceso a la sociedad para nuestros hijos/as, **hagamos de esta situación un aprendizaje vital en familia.**

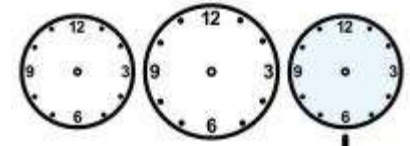


Apoyo visual para ayudar a la autorregulación emocional en niños/as





ANTES



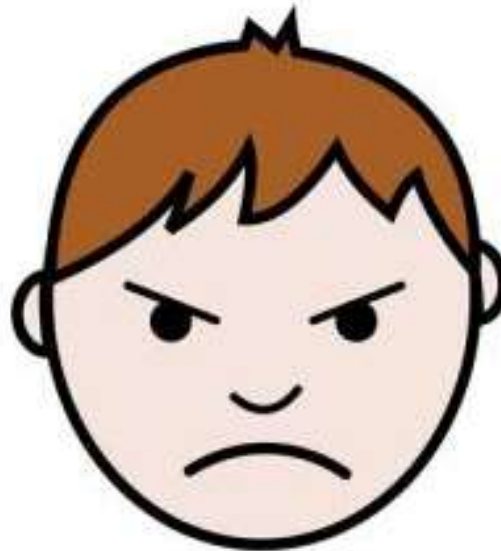
DESPUÉS



NOTICIAS SOBRE EL CORONAVIRUS



MIEDO AL FUTURO



IRRITABILIDAD



1. ACTIVIDAD FÍSICA

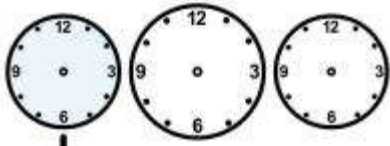


2. BAILAR



3. MINDFULLNES





ANTES



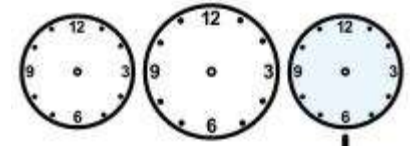
MUCHO TIEMPO DE PANTALLAS



POCA ACTIVIDAD FÍSICA



APATÍA
ABURRIMIENTO



DESPUÉS



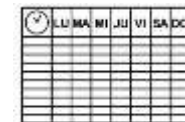
1. SALTAR EN LA CAMA



2. INVENTAR CANCIONES E HISTORIAS



3. HUMOR, INVENTAR CHISTES
SOBRE EL CORONAVIRUS



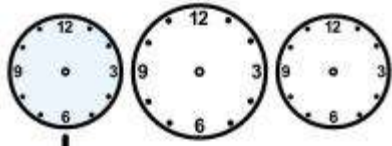
4. HORARIO CON ACTIVIDADES QUE SE APROXIMEN
A LAS QUE HACÍAS ANTES DEL CONFINAMIENTO

Equipo CATT AMIVAL

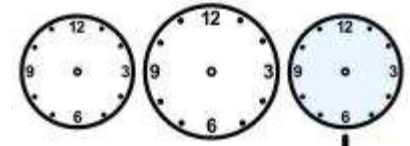
C/ Apolo, 22, 28341 Valdemoro, Madrid

[918 65 73 46](tel:918657346) / cattamival@amival.org





ANTES



DESPUÉS



NO SALIMOS A LA CALLE



NO VISITAMOS A NADIE



NOSTALGIA



1. HABLA POR TELÉFONO O VIDEOCONFERENCIA CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS



2. IDEA PLANES FUTUROS CON FAMILIA Y AMIGOS

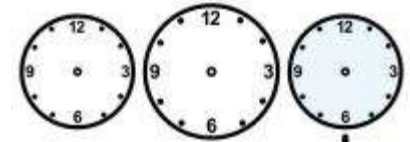


3. ESCRIBE UN DIARIO

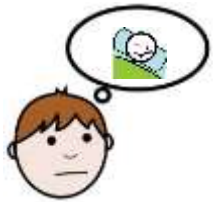




ANTES



DESPUÉS



PENSAMIENTOS NEGATIVOS



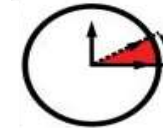
FALTA DE JUEGO AL AIRE LIBRE



TRISTEZA



HABLAR CON OTRAS PERSONAS SOBRE TUS SENTIMIENTOS



DEDICAR UN TIEMPO LIMITADO A HABLAR/VER INFORMACIÓN SOBRE CORONAVIRUS



OCUPAR EL RESTO DEL TIEMPO JUGANDO

Equipo CATT AMIVAL

C/ Apolo, 22, 28341 Valdemoro, Madrid

[918 65 73 46](tel:918657346) / cattamival@amival.org



USO

Este material es un apoyo visual que pretende favorecer la **autonomía en nuestros niños/as para gestionar sus emociones**, y en este proceso nuestro papel como familiares es acompañarles y adaptarlo a su desarrollo en la medida de lo posible.

Formas de uso:

- Análisis conjunto
- Reconocimiento de emociones inicialmente guiado
- Exposición en lugar visible
- Planteamiento e inclusión de alternativas reguladoras que hayan sido anteriormente efectivas en el niño/a

