Inteligencia Emocional y Contención

En esta cuarentena sabemos que puede ser difícil el convivir, ya sea con nuestros Padres o Familiares o con nosotros mismos. De seguro, van aflorar muchos sentimientos, que nos van a inquietar, como tristeza, ansiedad, angustia, incertidumbre, entre muchas otras; lo que va afectar la convivencia individual como colectiva.

Queremos que se “sientan” bien como Padres y Apoderados y que en conjunto como Familia puedan hacer de este tiempo una experiencia de crecimiento.

A continuación les dejamos algunos conceptos que son importantes de trabajar o meditar ya sea a nivel familiar o individual:

1. Tolerancia

Puede ser que se produzcan roces con las personas que convives. Lo importante cuando ocurre esto es enfocarse en aceptar que somos todos distintos y experimentamos las emociones de manera diferente, lo importante que a pesar de la diferencia le hagas sentir que lo aceptas y que lo quieres igual.

2. Empatía

Es importante conversar con las personas que estas conviviendo en estos días y ser empático con sus preocupaciones o emociones. Hay que tener claro que independiente de la edad, el estrés se vive de manera diferente y la clave es colocarse en el lugar del otro/a.

3. Pedir disculpas o perdón

Para que estos días sean llevaderos en tu núcleo familiar, es importante trabajar en construir una sana convivencia. Si se produce un conflicto, busca siempre la forma de solucionarlo. Si te equivocaste pide disculpas o perdón. La idea es no dañar, si no que fortalecerse entre unos y otros.

Contención

El objetivo de la **contención emocional** es tranquilizar y estimular la confianza de la persona que se encuentra afectada emocionalmente.
El mantener una **actitud empática**, favorece mucho el proceso de contención; y **la escucha activa**, juega un papel fundamental, independiente de las vías o canales que se utilicen para comprender lo que se quiere decir.
En lo cotidiano como Padres y Apoderados no necesitamos ser psicólogos para dar contención emocional a nuestra familia. Solo se necesita la disposición de escuchar con atención lo que el otro me quiere transmitir, sin prejuicios, y solo se necesita situarnos con el corazón abierto frente a él o ella, y así podremos contener emocionalmente desde nuestros hogares.

El Juego o realizar actividades es una buena forma de contener y permitir mejorar emocionalmente y vivir un momento en FAMILIA

Adolescentes

-Cada equipo tiene que elegir 3 frases o palabras que representen a su familia, en esta parte pueden recurrir a bromas, anécdotas o alguna historia familiar.
-Se deben formar dos equipos y cada uno tendrá 5 minutos como máximo por vuelta.
-Pueden buscar una caja o envase que no este en uso y utilizarlo para ir introduciendo los papeles.
-Luego cada equipo se debe ubicar frente a frente y sacar un papel de la caja y comenzar en el primer acto a describir lo que sale en el papel.
-En el segundo acto se debe actuar lo que sale en el papel.
-Tercer acto el equipo contrario tiene un minuto para adivinar.

Niños y Niñas

-Deben crear en familia una **“Caja de los deseos”**, la idea es decorarla en conjunto en donde todos puedan incorporar algo en ella.
-Luego de terminar la caja cada integrante de la familia debe escribir como mínimo 5 y como máximo 7 frases o palabras positivas que deben introducir a la caja.
-La idea es que dejen la caja en un espacio de la casa que sea importante para todos. Cada noche se deben reunir y un integrante de la familia debe sacar un papel, leerlo en voz alta y entregárselo como regalo a un miembro de la familia.

TE INVITAMOS A UNIRNOS EN ORACIÓN...

ME QUEDARÉ EN CASA SEÑOR

Me quedaré en casa Señor, porque así Tú lo quieres. Me quedaré en casa Señor, porque a través de mi obediencia muchos de mis hermanos se librarán del virus que mata sin piedad. Me quedaré en casa Señor, porque amo a mi familia y no quisiera que ningún familiar mío sufra a causa de mi imprudencia. Me quedaré en casa Señor, porque amo a mis amigos, mis vecinos, mis hermanos de la Iglesia y quisiera nuevamente en poco tiempo reencontrarme con ellos y disfrutar de su compañía. Me quedaré en casa Señor, porque amo la vida que cada día me regalas con amor. Me quedaré en casa Señor, porque aún extrañando tu Casa, lugar del encuentro con los hermanos en la fe, sé que el reencuentro con ellos será mucho más feliz y por mucho tiempo. Me quedaré en casa Señor, porque mezquino a los abuelitos. Ellos más que nadie aman la vida en compañía de sus familiares. Me quedaré en casa Señor, porque no deseo que ningún niño sufra. Ellos son tus predilectos. Me quedaré en casa Señor, porque los trabajadores de blanco necesitan de mi ayuda. Ellos no descansan. Su lema de salvar vidas es más fuerte que el cuidado de sus propias vidas. Me quedaré en casa Señor, y rogaré por muchos hermanos míos que se levantan a las tres de la mañana para tomar a tiempo un colectivo que siempre va repleto, para llegar al trabajo en busca del pan de cada día. Que nada les pase Señor! Me quedaré en casa Señor, para tener más tiempo para Ti, orando, leyendo tu palabra, tratando de cambiar mi vida acercándome más a Ti y a mi familia. Me quedaré en casa Señor, porque a imitación de tu Madre María y Madre de todos los cristianos, custodiaré en el silencio tu Palabra para repetir con insistencia y mayor convicción la oración que nos enseñaste: Padre Nuestro que estás en el cielo...Amén!!!!