

# EntrEnlaces

**HOLA !!!... COMO ESTÁN PASANDO ESTOS DÍAS?  
NOSOTROS DESEANDO COMUNICARNOS CON USTEDES.**

Hoy les estaremos contando algo acerca de cómo llevar adelante esas emociones que afloran por estar en casa y sin poder ver a una parte de nuestra familia y a nuestros amigos y compañeros....

En estos días tan complicados para todos, más de uno estará experimentando lo difícil que resulta gestionar de una manera adecuada las emociones ante tantos cambios en nuestras formas de relacionarnos. El hecho de que cueste, no resta importancia al hecho de que **conocer e informarnos de los que nos sucede emocionalmente por lo que estamos viviendo sea clave para superar esta etapa de la mejor manera posible.**

Es muy común en esta **primera fase** de lo que está aconteciendo por el coronavirus, en nuestro país, que nos sintamos **ansiosos**, con sentimientos de **incertidumbre**, incluso con **temor** o **confundidos**.



**¡AL CORONAVIRUS LE  
GANAMOS ENTRE TODOS!**

También puede aparecer una gran necesidad y curiosidad de saber sobre lo que está pasando y no menos frecuentemente un impulso a ayudar o hacer algo. Todas estas emociones, sentimientos y reacciones son “normales” frente a lo que está aconteciendo.

**Muchas de estas emociones conllevan malestar, pero el hecho de entenderlas y conocer por qué se pueden estar dando estos cambios, nos ayudan a sobrellevarlas.**

En los niños, sobre todo en los más pequeños, estas emociones y reacciones pueden expresarse de distintas formas. El modo dependerá de la edad y de la madurez de cada niño/a.

Con niños de 3 a 5 años los cambios en el comportamiento pueden ser de una mayor pasividad, el niño podrá estar menos activo que de costumbre, demostrar irritabilidad y enojo con mayor facilidad que lo normal. Así mismo, podrá estar más inquieto, moviéndose más de lo habitual. También pueden aparecer temores, como por ejemplo a quedarse solo, o también pesadillas. Es frecuente que aparezcan también cambios en la rutina del dormir, le costará más dormirse, se despertará más temprano o a mitad de la noche.

En niños más grandes las emociones propias de lo que se está viviendo pueden manifestarse también como pasividad, e irritabilidad. El llanto frecuente puede comenzar a ocurrir al igual que el comenzar a tener conductas de niños más pequeños (conductas regresivas).

**Es importante saber que todas estas reacciones y emociones son normales en el contexto de lo que están viviendo y que no deben asustarnos.**



Los adultos que estén con ellos pueden ayudarlos siendo pacientes y tratando de brindarles seguridad. Por ejemplo, si el niño tiene miedo a quedarse solo en una habitación o a ir al baño, se le puede decir que se comprende su miedo y que se está ahí para cuidarlo.

Muchas veces a los adultos nos cuesta hablar de las emociones que estamos sintiendo en relación a las distintas situaciones vividas. Es importante que esto pueda lograrse, para mostrarle a los niños y las niñas que todos sentimos distintas emociones y que la familia habilita a reconocerlas, nombrarlas y gestionarlas, teniendo en cuenta que los niños aprenden fundamentalmente del ejemplo que pueden dar los familiares más cercanos.

Bajo las circunstancias en las que nos encontramos, nuestros niños tienen muchas dudas y preocupaciones, las cuales deberían ser atendidas para generar sentimientos de confianza y seguridad, otorgándoles la posibilidad que se sientan acompañados.

**El aislamiento no es algo agradable y puede generar mucho malestar**, así como terminar generando situaciones de ansiedad y estrés en muchas personas. No obstante, **debemos aprender a llevar nuestro particular encierro de la mejor manera posible**, entendiendo que estamos ante una situación que va a tener una duración acotada y que es necesaria por el bien común



Todo es tan nuevo que **nos obliga a reflexionar para conservar no solo nuestra salud física, sino nuestra salud mental.**

El distanciamiento social nos lleva a ser solidarios, porque el que se cuida, cuida a los demás. Es decir, **no tener una vida social como la habitual** supone hacer un bien a uno y un bien a los demás. En este contexto no dar un beso, no dar un abrazo o no tener una charla presencial **es una demostración de amor y cuidado.**

**¿Cómo encontrar el equilibrio justo entre cuidarnos sin entrar en pánico ni tampoco en la negación de realidad?**

Es posible desplegar recursos para que esta experiencia sea lo más tolerable posible, minimizando los riesgos para nuestra salud psíquica y hasta, por qué no, salir fortalecidos.

# Trabajando las emociones

## A JUGAR JUNTO A MI FAMILIA !!!

### JUEGO N°1 : EL ESPEJO (EN FAMILIA):

Uno de los integrantes de la familia expresa a través del cuerpo sensaciones, emociones diarias. Otro integrante de la familia, se para frente al primero e imita, como si fuera un espejo, lo que transmite. Date lugar a reír y a disfrutar....



### JUEGO N°2 ¡A DIBUJAR! .... ROSTROS Y CARITAS:

Siguiendo en esta línea de conectarse con los sentimientos y emociones, dibujar una carita tratando de expresar en el papel, cómo es ese sentimiento (ejemplo: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, entre otros).

Uno de los integrantes de la familia expresa a través del cuerpo sensaciones, emociones diarias. Otro integrante de la familia, se para frente al primero e imita, como si fuera un espejo, lo que transmite. Date lugar a reír y a disfrutar....



**También se pueden utilizar las siguientes preguntas para ir dibujando otros rostros.**

¿Cómo te sentís ahora que tenés que estar en casa todo el día?

¿Cómo te sentís haciendo la tarea o el trabajo en la computadora?

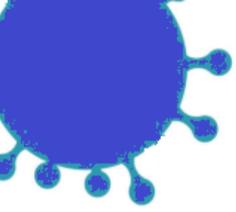
¿Cómo te sentís compartiendo más tiempo con nosotros?

¿Cómo te sentís siguiendo los cuidados necesarios para prevenir el coronavirus?

### A JUNTAR NUESTRAS FORMAS DE SENTIR!!!!

Puedes colgar los distintos rostros de quienes participaron del juego y colgarlos en algún lugar que puedas en tu casa y generar un mural. Otra modalidad, puede ser realizar un collage entre todos, con aquellos materiales que cuenten en el hogar.





## ¡EN MOVIMIENTO!



Las emociones y sentimientos, podemos expresarlas también, con gestos, movimientos... Puede ser una buena idea que algún integrante de la familia represente corporalmente una emoción o sentimiento, y el resto intenta "adivinar", de cuál se trata.

## LOS AFECTOS



- ✓ **¿Cuál te parece la mejor forma de darle un beso a (abuelo/a, tío/a, amigo/a, etc.) por teléfono?** Busca formas ingeniosas: ¡muy sonoro, varios cortitos, cantado!!!
- ✓ **¿Cuál te parece la mejor forma de dar un abrazo a través de una foto?** Busca formas ingeniosas: ¡cruzar tus brazos alrededor de tu cuerpo, abrazando un peluche, poniendo una cara especial!!!
- ✓ **¿Cómo puedes hacer una caricia usando palabras? ¿Qué dirías?** Ensayalo con alguna persona que quieras mucho.
- ✓ **¿Qué harías para dar ánimo a alguien que lo necesita a través de un video corto?**
- ✓ **¿Qué canción o música te calma? ¿Cuál te da energía y ganas de bailar?** Crea alguna coreografía y tal vez la puedas compartir con algún amigo/a y divertirse. a la distancia!!



# En-Señando emociones

En estos días en los que debemos cuidarnos del Coronavirus, una de las maneras de impedir el contagio es evitando el contacto físico con las personas que nos rodean. Por este motivo les enseñaremos como expresar nuestras emociones a través de la lengua de señas. Además para cada seña que representa una emoción diferente, podrás dibujar un emoticón personalizado para que las demás personas sepan cómo te sientes.

Ejemplo:



Me siento bien



Emoticon

En el video a continuación se reproducen las señas correspondientes a cada emoción. A medida que vayas aprendiendo a realizarlas, imagina un emoticón que la represente y plásmalo en un dibujo o collage.

<https://www.youtube.com/watch?v=qHdlotJix9Q>

Para ver el video presiona la tecla Ctrl y manteniéndola presionada hace clic en el link de youtube.