

PREOCUPACIÓN

Os voy a contar que es una preocupación descrita en un libro que me gusta mucho. Este libro dice que las preocupaciones son como los tomates, y que si los riegas mucho, les da mucho sol y los cuidas, crecen y se hacen enormes.



Lo mismo pasa con las preocupaciones, si piensas mucho en ellas y les prestas mucha atención crecen y crecen hasta que ocupan toda tu cabeza. Y lo que empieza con una pequeña semilla puede acabar siendo un enorme montón de problemas. En cambio, si



a la tomatara no la cuidas pronto se marchitará, lo mismo pasará con tus preocupaciones.

Una preocupación puede ser un pensamiento que te asusta, como el pensar que puedes repetir si no apruebas tus exámenes, o que cuando vayas al dentista te hará tanto daño que no lo podrás aguantar, o que si mamá y papá se separan te dejarán de querer. Si piensas y le das muchas vueltas a este tipo de cosas, no conseguirás que tus pensamientos te dejen tranquilo y harás que éstos se hagan cada vez más grandes en tu cabeza.

El estar ahora sin clases, actividades extraescolares, amigos etc puede hacer que pienses más en cosas que te preocupan.

¿Me haces un dibujo de algo que te preocupe?



¿Y qué podemos hacer cuando no consigo dejar de preocuparme por algo?

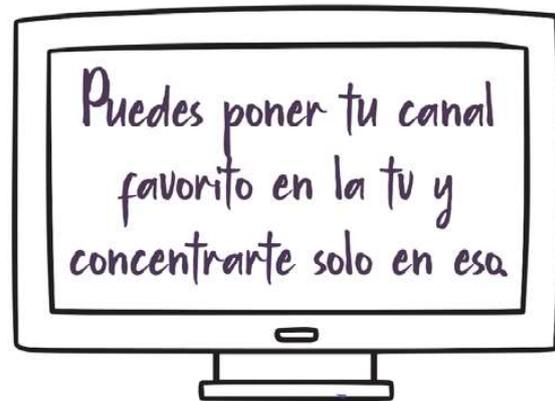
Poner una "hora de las preocupaciones" al día, pueden ser 10 ó 20 minutos y es ahí donde podrás hablar sobre ellas con la familia, cuando se acabe el tiempo y vuelvan a tu cabeza les dirás que se esperen a la HORA DE LAS PREOCUPACIONES, aunque las podrás dejarlas apuntadas en un papel dentro de una cajita que abrirás todos los días.

Pensar que las preocupaciones son mentirosas. Si te das cuenta, siempre son pensamientos sobre algo que aun no ha pasado y que ni siquiera sabemos seguro que vaya a pasar. Mienten para asustarte y tienes que ser más fuerte que ellas. Les puedes decir "No te creo!!", "Vete de una vez!!", "No voy a hacerte caso!!".

Si las preocupaciones hacen que tu corazón palpite más deprisa o te duela el estómago, será necesario que gastes parte de esa energía haciendo actividad física. Puedes ponerte a saltar hasta contar a 20, o hacer un sprint sin moverte del sitio.

También puedes hacer relajación cerrando los ojos, imaginando un sitio que te guste mucho y a la vez apretando cada parte de tu cuerpo para luego relajarla, como si hicieras una muñeca con la cara y dejaras de hacerla.

Puedes imaginarte una preocupación



¿Se te ocurren más cosas para librarte de las preocupaciones?

Otro libro: "La preocupación de Lucía". SM en Youtube.

Y que os voy a contar de la FELICIDAD, ALEGRÍA, OPTIMISMO, CAPACIDAD DE DISTRACCIÓN, FORTALEZA ... si sois todos expertos en estas emociones que derrocháis día a día aunque el cielo esté un poquito gris. Tú y los demás niños y niñas nos estáis demostrando que sois capaces de adaptaros fenomenal al tiempo de cuarentena, sin perder la sonrisa, las ganas de jugar, de reír, de cantar, de bailar...

SOIS
UNOS
CAMPEONES.



Algún consejito más

Cada vez que venga a la cabeza una emoción de las que hemos trabajado escribela, cuando nos veamos hablaremos juntos sobre ella. Vamos a intentar transformarlas en cosas bonitas, y quiero que todos los días escribas en un papel dos de esas cosas geniales que hayas vivido, como si fuera en un diario.

RECOMENDACIONES A LAS MAMÁS Y/O PAPÁS

Los niños y niñas puede que estén tan asustados como nosotros, escuchan lo que pasa a su alrededor y también sienten nuestro nerviosismo. Para ellos es algo totalmente nuevo y desconcertante. Un mes sin cole pero sin vacaciones, sin parque, ni calle, ni amigos, ni familia extensa, encerrados en casa.

Es normal que les notemos cambios de comportamiento, ansiedad, enfados y rabia por no poder hacer lo que antes hacían, mayor irritabilidad, frustración. Esto es lo normal en la situación que estamos atravesando, necesitan que les consolemos y nos pongamos en su lugar, que los entendamos y apoyemos.

En estos días intenta flexibilizar normas y horarios para atender a sus necesidades aprovecha este tiempo para convertirlo en una oportunidad para pasar más tiempo juntos, para hablar con ellos, jugar, leer cuentos y acercarnos a sus vidas y pensamientos, cosa que en el día a día nos resulta más complicado. La energía que no exteriorizan corriendo o jugando en los parques, quizás la saquen con mucho movimiento en casa, déjales un espacio para hacerlo, videos de gimnasia, bailes, música, etc. Que puedan recordar esta cuarentena por cómo estuvieron con sus padres y tat@s, y por como los disfrutaron y no por cuantos castigos tuvieron por no comportarse adecuadamente.

Si un día no les apetece llevar a cabo todas las horas recomendadas de aprendizaje escolar, flexibiliza el horario, deja lo que no hagan para el día siguiente, ya que igual se encuentran con más ánimo, ellos no salen nada de casa, muchos ni a un balcón ni a una ventana que les dé al exterior, así que es normal que pasen momentos con menos ilusión y motivación. Intenta no irritarte por sus enfados, rabietas y demás maneras de exteriorizar sus emociones en estos duros momentos para ellos. Para ellos, de la noche a la mañana su mundo ha cambiado y no son capaces de gestionarlo y comprenderlo como personas adultas.

Dedica un rato al día para hablar sobre cómo se sienten, podéis utilizar este manual para sacar emociones, ver cuales han aflorado durante el día y qué podemos aprender de ellas. Recuérdales las cosas positivas que hacen y tienen. Anímalas y explícales que todo esto pasará pronto y que estando juntos **TODO IRÁ BIEN.**