



¿ACOMPañAR O ACOMPañARNOS?

*Un acercamiento al acompañamiento
emocional a la infancia de la mano de
CARELY Y SUS MUNDOS*

TALLER: ¿ACOMPañAR O ACOMPañARNOS?

"Nos enseñaron desde la infancia de qué se compone un cuerpo, sus órganos, sus huesos, sus funciones, pero nunca supimos de qué estaba hecha el alma"

-Mario Benedetti-

A menudo se habla de que hay que enseñar a las niñas y niños a manejar sus emociones, pero ¿De dónde partimos para hacerlo? ¿Aprendimos en nuestra infancia a hacerlo? ¿Podemos acompañar en lo que no nos fue acompañado?

LUGAR: Biblioteca León Gil de Cabanillas del Campo

DIRIGIDO A: Personas adultas interesadas en un buen acompañamiento emocional de la infancia.

DURACIÓN: 3 sesiones de una hora y media de duración.



OBJETIVOS:

Una buena educación emocional conlleva todo un proceso de aprendizaje en el que se va construyendo la visión del mundo, de quienes somos y de cómo nos manejamos en el mundo.

Cada experiencia que vivimos siempre tiene un tono emocional y con un desarrollo adecuado de las emociones podremos:

- Identificar emociones negativas y aprender a darles sus tiempos.
- Desarrollar la empatía
- Saber expresar nuestros sentimientos.
- Tener una buena autoestima.
- Presentar capacidad de cooperación y una buena resolución de conflictos.

Este taller pretende reflexionar sobre cómo acompañar a la infancia en sus primeros años para poder ir consiguiendo poco a poco estos objetivos.

Las sesiones irán acompañadas de la lectura de algún relato para reflexionar y también se recomendarán algunos otros cuentos para apoyar el contenido.

1ª SESIÓN: ¿ACOMPañAR O ACOMPañARNOS?

Sólo podemos acompañar a los demás cuando nos miramos en profundidad .

“Si alguien desea ver en serio a los demás no le queda más remedio que observarse en profundidad, mirándose de frente”

- Haruki Murakami -

- La importancia de crear climas emocionales positivos, que no quiere decir sólo centrados en emociones positivas.

- La necesidad de compartir con otras personas e inspirarnos. (Modelaje)

Dejar “fuera” la culpa. La infancia no necesita padres y madres perfectos, necesitan padres y madres PRESENTES.

“No quiero que mis hijos sean unos supervivientes como lo puede ser yo, y mi madre, y antes de ella su madre y así generación tras generación, sino que mis hijos sean unos SÚPER VIVIENTES, y disfruten de cada instante, de sus luces y de sus sombras, se sientan orgullosos de sus éxitos y aprendan de sus tropiezos, que sean capaces de llorar de la misma forma que se menden de risa, porque la vida es taaaaan bonita...”

- Paloma Horno -



(Reflexionar con las personas asistentes los principios de María Montessori para crear una INFANCIA feliz)

- Sin emoción no hay aprendizaje. Somos seres emocionales.

- Durante la Infancia las emociones lo impregnan todo.
(ejemplo del puño y el cerebro para comprender el mecanismo de respuesta ante los estímulos)

- ¿Cuáles son las emociones básicas y por qué? Ira, tristeza, alegría, miedo y asco (sorpresa)

- ¿Qué diferencia una emoción de un sentimiento?

- ¿Por qué es importante aprender a acompañarlas en la infancia desde nuestra propia reflexión de cómo fueron acompañadas las nuestras?

2ª SESIÓN: LA TRISTEZA - LA ALEGRÍA

Solemos preocuparnos más por **la tristeza** que por la alegría en un niño o una niña, pero ¿realmente una es tan mala y la otra tan buena?

- ¿Es malo que un niño o una niña esté triste?
- Los niños y niñas pueden comunicar y, sobre todo, mostrar síntomas de tristeza que no nos deben pasar desapercibidos.
- ¿Podemos imaginar las causas?
- Diferenciar entre conductas adaptativas y trastornos importantes del ánimo.
- En la infancia no siempre se expresa la tristeza como esperan los adultos.
- Enumerar algunos comportamientos posibles.
- Cuentos que ayudan:

ESTOY CONTIGO de Cori Doerrfeld.

UN BESO EN MI MANO de Audrey Penn

¿ME PERDONAS? de Norbert Landa

EL PEZ PUCHEROS de Deborah Diesen

MI LUGAR SECRETO de Begoña Ibarrola

EL CIELO DE AFGANISTAN Ana de Ulate

NO TE VAYAS Gabriela Keselman

- ¿Reconocemos siempre bien **la alegría**?
- las interacciones y conexiones alegres apoyan un desarrollo emocional óptimo en la infancia.
- Algunas de las maneras en que la alegría puede ayudar a la infancia:
 - La alegría reduce la ansiedad.
 - La alegría aumenta el aprendizaje.
 - La alegría les ayuda a probar cosas nuevas.
 - Las interacciones alegres con adultos que se preocupan crean resiliencia psicológica.
- - Cuentos que ayudan:
 - CUALQUIER CUENTO NARRADO POR UNA PERSONA QUERIDA GENERA FELICIDAD
(Cuando ofrecemos como personas adultas nuestro tiempo)
 - CUENTOS CON RETÁHILAS

CUENTOS CON CANCIÓN

CUENTOS DE JUGAR (Hervé Tullet)

CUENTOS DE ACCIÓN (VAMOS A CAZAR UN OSO de Michael Rosen)

3ª SESIÓN: EL ENFADO - EL MIEDO

- **El enfado** es una respuesta intuitiva que nos ayuda a enfrentarnos a situaciones injustas y defendernos.

- CAUSAS: Impotencia, inseguridad, aburrimiento, cansancio, dificultad para expresar los sentimientos.

- AYUDA:

1. Ayúdale a reconocer su enfado.
2. Enséñale a mostrar empatía,
3. Ayúdale a salir de ese sentimiento.
4. Espera a que se calme para hablar con él.
5. Pon consecuencias a sus actos. 6. Intenta mantener la calma.

- Cuentos que ayudan:

VAYA RABIETA de Mirielle d' Allancé

SOPA DE CALABAZA de Helen Cooper

LAS ESTRELLAS DE LOS SUEÑOS de Nele Moost

TENGO UN VOLCÁN de Marina Tirado

- **El miedo** es necesario para huir de situaciones peligrosas.

- Es algo subjetivo y va cambiando con la edad (situaciones reales o imaginarias)

- El miedo es una experiencia de aprendizaje y crecimiento.

- Es muy importante validar esa emoción y prestar ayuda:

Debemos respetar sus emociones y empatizar.

Escuchar con atención sus comentarios, escuchar con calma y no caer en el interrogatorio.

Estar cerca de él o ella es básico. Es posible que su corazón se haya acelerado, es posible que la temperatura de sus piernas haya bajado porque se queda ligeramente paralizado... ¡Permanezcamos junto a él!

Decirle que le entiendo y quizá pedirle que, si puede, describa ese miedo, que le ponga colores o sonidos musicales.

No evitar el miedo no ayuda a superarlo, todo lo contrario. Hay que buscar, en la medida de lo posible, las herramientas para ello.

Se puede buscar la solución de manera conjunta. Preguntarle qué quiere hacer ante la situación, preguntarle qué necesita y, sobre todo, no mitigar la situación.

- ¿Qué pasa cuando es la familia la que tiene miedo?

- Cuentos que ayudan:

LA PEQUEÑA LECHUZA de Caroline Pitcher

EDU EL PEQUEÑO LOBO de Grégoire Solotareff

EL RATONCITO MIEDOSO de Alan Macdonald

EL KOALA QUE PUDO de Rachel Bright

LA EXTRAÑA VISITA de Gracia Iglesias (Reírse del miedo)

EL GRÚFALO de Julia Donaldson

