

Guía breve para acompañar esta dinámica

Una herramienta sencilla para escuchar, nombrar y acompañar lo que pasa por dentro.

¿Para qué puede ayudar?



- A poner nombre a lo que se siente.
- A detectar señales del cuerpo.
- A abrir conversaciones en casa o en el aula.
- A pedir ayuda con más facilidad.

Qué trabajamos



conciencia corporal



autoconocimiento



lenguaje emocional



petición de ayuda



validación



expresión emocional

Cómo acompañar

- 1 Escucha antes de corregir.
- 2 Valida: todas las emociones dicen algo.
- 3 Pon palabras sencillas a lo que ves.
- 4 Pregunta: "¿Qué necesitas?".
- 5 No hace falta arreglarlo todo enseguida.

Frases que pueden servir

- “Estoy aquí contigo.”
- “Tiene sentido que te sientas así.”
- “¿Quieres que lo pensemos juntos?”
- “¿Qué te ayudaría ahora mismo?”
- “Gracias por contármelo.”

Conviene observar más de cerca si...

- el malestar aparece muy a menudo
- dura muchos días
- interfiere en el sueño, el juego o el cole
- hay un cambio muy grande en su forma de estar

Si se mantiene en el tiempo, conviene pedir ayuda profesional.

Nombrar lo que pasa por dentro ayuda a sentirse acompañado por fuera.

Modo Madre ♥

Idea importante



La tristeza, el enfado o el miedo no son un fallo. Poder decirlo es una buena señal. A veces lo más importante no es quitar la emoción, sino acompañarla.

