

TÍTULO DE LA ESTRATEGIA: Ejercicio para ayudar a nuestros hijos a comenzar a recuperarse de un evento doloroso #0124

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: De preescolar a 6to de primaria. De 3 a 13 años.

DESCRIPCIÓN:

En este documento se presenta un ejercicio para ayudar a nuestros hijos a recuperarse cuando atraviesan un evento doloroso, no hay forma de evitar que nuestros hijos pasen por momentos difíciles o tristes, no importa si es el rechazo de un amigo o un novio, o la pérdida de un ser querido... es importante no dejarlo pasar, con chicos y grandes es necesario hablarlo y/o expresar lo que se siente como una muerte, o separación. Se espera guiar a padres, abuelos y maestros para favorecer los canales de comunicación.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Expresión emocional y autoestima
- ✓ Canales de comunicación entre padres e hijos
- ✓ Madurez emocional
- ✓ Escuela para padres
- ✓ Reconocimiento de sentimientos

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

Este ejercicio pretende ayudar a hablar sobre momentos y sentimientos difíciles:

a) Dibujen un corazón en un papel grande y en un lado de la hoja del corazón pidan que escriban eventos difíciles (grandes o chicos). Pueden pedirles que iluminen el corazón o le hagan diseños.

b) Pidan que corten (con la mano) el corazón en pequeños pedazos y revuélvanlos.

c) Soliciten después que las coloquen juntas y rehagan de nuevo el corazón y lo unan con cinta adhesiva (pongan la cinta adhesiva donde están las palabras o situaciones escritas).

d) En la otra parte del corazón (ya enmendado-reconstruido) pidan que escriban las cosas que hicieron para sentirse bien o un poco mejor. Por ejemplo, estar con sus amigos, oír música, nadar, y analicen lo positivo que hubo en esas experiencias, pero también lo difícil que es o que fue.

e) Recuerden que como padres a veces no podemos ser los que fomentemos estos espacios, en especial en la adolescencia, pero nada se pierde con intentar o con ver si el abuelo, o la tía lo pueden realizar con él, o bien que lo hagan como familia o ellos solos con los hermanos.

f) Con este ejercicio se espera que se pueda reconocer el dolor o la tristeza y ser consciente de que aun con estos sentimientos incómodos usamos medios para recobrarlos.

RECUERDEN: Negar sentimientos no hace que se desaparezcan. Tampoco podemos pensar en no hablar de los momentos difíciles porque como padres no tenemos una solución para que se sientan mejor tampoco.

Cuando no se habla de estos sentimientos, SE ACTUA, por ejemplo con más inquietud, impulsividad, enojo, distracción, apatía, negativismo y puede resultar el único método que los chicos creen que pueden utilizar para evitar el dolor.

El reconocer el dolor es una forma de reducirlo o de estar en comienzo de sanar, esta actividad puede ser una idea de muchas otras que pueden realizar después.