



UNA GUÍA BREVE PARA FAMILIAS

Acompañar sus emociones en casa

Ideas sencillas para escuchar, conversar y estar cerca cuando una emoción necesita espacio.



Para leer sin prisas. Para volver cuando haga falta.

No hace falta tener la frase perfecta

Acompañar una emoción no consiste en hacerla desaparecer. Muchas veces basta con ofrecer presencia, palabras y un poco de tiempo.

01 Baja el ritmo

Antes de preguntar, acerca una silla, siéntate a su altura y deja que el cuerpo encuentre un poco de calma.

02 Escucha primero

No hace falta investigar ni corregir. Escucha lo que cuenta y también lo que todavía no sabe explicar.

03 Pon pocas palabras

Una frase corta ayuda más que un discurso: «Estoy aquí», «Tiene sentido» o «Podemos pensarlo juntos».

UNA IDEA PARA RECORDAR

**«No necesito resolverlo ahora.
Puedo quedarme a su lado mientras lo atraviesa.»**

La calma del adulto también forma parte del acompañamiento.

Las palabras pueden abrir una puerta

Nombrar una emoción no la hace más grande. Ayuda a reconocerla y a compartirla. Puedes ofrecer posibilidades sin decidir por el niño.

¿Se parece más a...?

alegría, enfado, miedo, tristeza, vergüenza, sorpresa o preocupación

¿Dónde la notas?

en la barriga, el pecho, la garganta, las manos, la cara o en todo el cuerpo

¿Qué tamaño tiene?

pequeña, mediana, enorme; o quizá cambia de tamaño

¿Qué necesitaría?

espacio, cercanía, movimiento, descanso, palabras o simplemente tiempo

Prueba a decir

«No estoy seguro de cómo se llama lo que sientes. Podemos buscar una palabra juntos.»

También puede dibujarlo, elegir un color o mostrarlo con el cuerpo. Hablar no es la única manera de expresarse.

Antes de arreglar, acompaña

Cuando queremos ayudar, es fácil ofrecer soluciones demasiado pronto. Estas cuatro respuestas mantienen abierta la conversación.

VALIDAR

«Entiendo que esto te haya enfadado.»

REFLEJAR

«Querías que saliera de otra manera.»

PREGUNTAR

«¿Quieres que te escuche o que pensemos qué hacer?»

DAR TIEMPO

«No tienes que contármelo todo ahora.»

MEJOR EVITAR, SI PODEMOS

«No pasa nada», «no llores», «eso es una tontería» o comparar con otros niños. Aunque intenten tranquilizar, pueden hacer que se sienta menos escuchado.

Seis preguntas para conversar

No hace falta convertir cada historia en una lección. Elige una pregunta, escucha la respuesta y deja que la conversación encuentre su propio camino.

01 ¿Qué momento te gustó más?

02 ¿Cómo crees que se sentía el personaje?

03 ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido?

04 ¿Qué parte fue difícil para él o para ella?

05 ¿Quién le ayudó? ¿Cómo lo hizo?

06 Si pudieras entrar en el cuento, ¿qué le dirías?

Una buena conversación puede durar dos minutos. También cuenta.

Primero el cuerpo, después las palabras

Cuando la emoción está en su punto más alto, razonar suele ser difícil. Empieza por ofrecer seguridad y opciones sencillas.

1**Acércate con calma**

Habla más despacio y usa pocas palabras.

2**Cuida el entorno**

Reduce ruido, espera y ofrece un lugar tranquilo.

3**Ofrece dos opciones**

«¿Prefieres sentarte conmigo o tener un poco de espacio?»

4**Hablad después**

Cuando haya pasado, recuperad juntos lo ocurrido sin buscar culpables.

Importante: acompañar no significa permitir que alguien se haga daño o dañe a otra persona. Podemos sostener la emoción y, al mismo tiempo, mantener un límite claro.

Cinco minutos también pueden ayudar

Las conversaciones sobre emociones resultan más fáciles cuando no aparecen solamente en los momentos difíciles.



El tiempo de hoy

Elegid un tiempo para describir el día: soleado, nublado, con viento o con tormenta.



Un color para la emoción

Escoged un color y dibujad sin tener que explicar nada más.



Una cosa buena y una difícil

Cada persona comparte una de cada. Los adultos también participan.



El rincón de volver

Preparad un lugar tranquilo con papel, cuentos o un objeto que ayude a descansar.

La constancia importa más que la duración.

Un minuto de atención verdadera puede convertirse en un lugar seguro al que volver.



Para volver cuando haga falta

No hay una manera perfecta de acompañar todas las emociones. Habrá días con palabras y otros en los que solo podréis quedaros cerca.

TRES FRASES PARA GUARDAR

- ★ «Estoy aquí contigo.»
- ★ «Podemos ir poco a poco.»
- ★ «Lo que sientes importa.»

Esta guía ofrece ideas educativas y no sustituye el acompañamiento profesional. Si algo te preocupa, busca apoyo de una persona profesional de confianza.

VILLA BLANDITA

Un mundo blandito para emociones de todos los tamaños.

