



Trabajemos nuestras emociones en familia



Lo que estamos viviendo es algo inusual, algo que nunca antes lo vivimos. Y, como toda experiencia nueva, genera miedo e incertidumbre. No sabemos cuánto va a durar, qué va a pasar con nosotros y con nuestros seres queridos ni cómo serán las cosas cuando esto termine.

Es así como ante el coronavirus hay personas que son de grupos de riesgo por su edad o condición física, hay quienes también son más vulnerables emocionalmente como los niños, niñas y adolescentes. Cada una de las emociones tiene una función adaptativa. Aún las emociones desagradables que estamos sintiendo como el miedo, la angustia, la tristeza o el enojo.

Por ello es importante ser conscientes de lo que sentimos, entender qué nos pasa y poner en palabras nuestras necesidades y emociones. Además es necesario entender que las emociones y circunstancias que estamos experimentando en estos momentos, les ocurren a todas las familias y a cada una de las personas que las integran por lo que hay que tomarlo con tranquilidad y trabajar en pos de mejorar nuestra convivencia familiar.

Para esto los invitamos a realizar la siguiente actividad con el objetivo de conversar y contextualizar nuestras emociones y lo que sentimos.

1. Observar en familia la siguiente lista de emociones positivas y negativas.

	EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS	
	Alegría	Tristeza	
	Tranquilidad	Angustia	
	Entusiasmo	Ira	
	Esperanza	Envidia	
	Amor	Miedo	
	Empatía	Dolor	
	Cariño	Egoísmo	
	Placer	Frustración	
	Tolerancia	Culpa	
	Humildad	Inseguridad	

2. Elegir en conjunto, TRES emociones positivas que más han experimentado durante estos días de cuarentena.
3. Contextualizar cada una de esas emociones positivas, por ejemplo, ¿qué circunstancias o vivencias permitieron que se desarrollaran esas emociones positivas?
4. Elegir TRES emociones positivas que menos experimentaron como familia durante estos días de cuarentena.
5. Crear una instancia familiar en donde puedan experimentar esas emociones.
6. Elegir TRES emociones negativas que más han experimentado durante estos días.
7. Contextualizar cada una de esas emociones negativas, por ejemplo ¿qué circunstancias o vivencias provocaron esas emociones negativas?
8. Plantear de qué forma se podrían evitar esas emociones negativas o como manejarlas en la familia.

No olvidemos que esta es una oportunidad única para nuestros niños, niñas y adolescentes, para compartir en familia y fortalecer nuestras emociones.