

GUÍA PARA O ACOMPAÑAMENTO  
EMOCIONAL NA CASA DURANTE O  
PERIODO DE CONFINAMENTO

LORENA CONDE VÁZQUEZ

Esta guía básica pretende ser unha axuda sobre a maneira de abordar as emocións durante o periodo de confinamento. Polo que o obxectivo principal é que a rapazada sexa xeradora do seu propio benestar, apoiados/as nela e sempre que así o queiran e precisen, durante o tempo de confinamento e incluso máis aló deste.

Pensado en traballar as competencias emocionais dende o fogar, no ambiente familiar, abórdase a conciencia, regulación e autonomía emocional, así como a competencia social e as habilidades para a vida e o benestar, pero sen profundizar demasiado nas microcompetencias. Contémplanse aspectos como a autoestima, a resiliencia, a asertividade, o autocontrol, a empatía... Trátase o medo, a ira, a tristeza, a ledicia, o amor e a felicidade: principais emocións segundo Rafael Bisquerra. -En todo caso, hai outros moitos autores que consideran como básicas outras emocións-.

Lonxe de ser actividades para completar as horas do día, aspira centrarse no sentir, no ser.

Intencionalmente, non se enfoca nun determinado grupo de idade. Quizáis se adapte mellor ao alumnado de Educación Primaria, pero non implica que non poida ser empregada por escolares de etapas posteriores e mesmo nenos e nenas de Educación Infantil acompañados dalguén da familia, porque eles/as tamén poden e saben. É interesante que tamén os adultos/as a teñan en consideración no día a día, xa que pararse, sentirse, tomarse un tempo para pintar, etc. non está ligado a unha determinada idade e os maiores somos exemplo para os pequenos e pequenas da casa.



## CARTA DIRIXIDA A TI. SI, A TI.

OLA!

REPARAS NO ESPECIAL QUE ES?

AO QUEDAR NA CASA, ESTÁS AXUDANDO A MOITA XENTE. PERSOAS ÁS QUE COÑECES, PERO TAMÉN A TANTAS OUTRAS MILES QUE NON. TES UN ALMA BONDADOSA E ESTÁS MEDRANDO POR DENTRO CON TODA ESTA AXUDA QUE DÁS. SEI QUE ÁS VECES CHE RESULTA DIFÍCIL ESTAR TANTO TEMPO NA CASA. É NORMAL.. POR ISO QUERO AGASALLARTE CON ESTE PEQUENO CADERNO: PARA QUE SAQUES PROVEITO DE TODO O TEU MUNDO DE EMOCIÓNS, TE COÑEZAS UN POUCO MELLOR E GOCES DO QUE TE FAI SENTIR BEN.

UNHA APERTA TAN GRANDE COMA ESE CORAZÓN QUE TES: ENORME!

GRAZAS

LORENA



Precisarás varios folios, unha libreta ou o teu diario, un lapis e cores.  
Comezamos?

# UNHA VIAXE DENTRO DE TI

Sentes!

A veces percátaste do que sentes e do por que. Outras podes non percartarte do que estás a sentir, nin do motivo. Profundiza: [que sentes?](#)

Podes sentir: TRISTEZA, MEDO E ENFADO, LEDICIA, AMOR,  
FELICIDADE...

## TRISTEZA

Por non poder saír á rúa.

Por non ver a familiares nin amigos e amigas do colexio.

Porque na casa, ás veces, hai discusións.

Que te pon triste? Podes falalo con alguén, escribilo, debuxalo... O que che apeteza. Colle papel e lapis para anotar. Podes escribir TRISTEZA nunha páxina en branco e rexistrar coas túas palabras o que che fai sentir esta emoción cando así o precises.

## MEDO

De suspender ao voltar ao cole.

De que nos teñamos que quedar encerrados moitísimo tempo.

Dos pesadelos polo virus.

Que é o que che dá medo?

Igual que coa tristeza, podes coller outra páxina en branco, dunha libreta se estás a empregar unha, un folio ou o diario e escribir en grande MEDO, para poder expresarte todas as veces que o sintas escribíndoo, debuxándoo... Tamén o podes falar con alguén.

Desafógate!

Ás veces o que podes sentir é enfado sabendo ou non a causa. É normal, porque estás pasando moito tempo na casa. Por iso, pódeste chegar a irritar máis por algún destes motivos:

## ENFADO

Porque non che deixan ver máis tempo a tele.  
Porque na casa precisan o ordenador para traballar e non podes xogar con el todo o que che gustaría.  
Porque o teu irmán ou a túa irmá te contradí e pelexades.

Pensa: hai algo que te enfade? Que é? Exprésao!: fálao con alguén, debuxa o teu enfado, escribe sobre el... O que sintas que queres. Colle outra páxina en branco para escribir ENFADO. Teno a man para cando queiras representalo.

E que hai da ledicia. Que é o que esperta a túa?

## LEDICIA

Durmir máis tempo polas mañás.  
Xogar cos teus irmáns e/ou irmás.  
Aprender cousas novas diferentes ás do cole.

Xa sabes como vai isto, verdade?: o novo papel que collas poñerá LEDICIA e nel figurará todo o que a provoque (palabras, debuxos...).

## FELICIDADE

Rematar, só/soa, un quebracabezas de moitas pezas.  
Mamá e papá teñen máis tempo para lerre contos antes de durmir.  
Respírase moita tranquilidade na casa.

Colles outro papel para poñer FELICIDADE? Comparte os teus pensamentos felices coa túa familia. Pregúntalles por que se senten felices.

## AMOR

Recibir chamadas de xente que te quere e se lembra de ti.  
Falar entre nós do que sentimos.  
Cociñar para unha veciña que traballa no hospital e está moi cansa.

PODES CHEQUEAR TODOS OS DÍAS O QUE SENTES E REPETILO AO LONGO DO DÍA, REXISTRÁNDOO NAS TÚAS FOLLIÑAS.

Observa unha a unha as persoas coas que vives. Que cres que senten? Por que? Escríbeo nunha nova páxina.

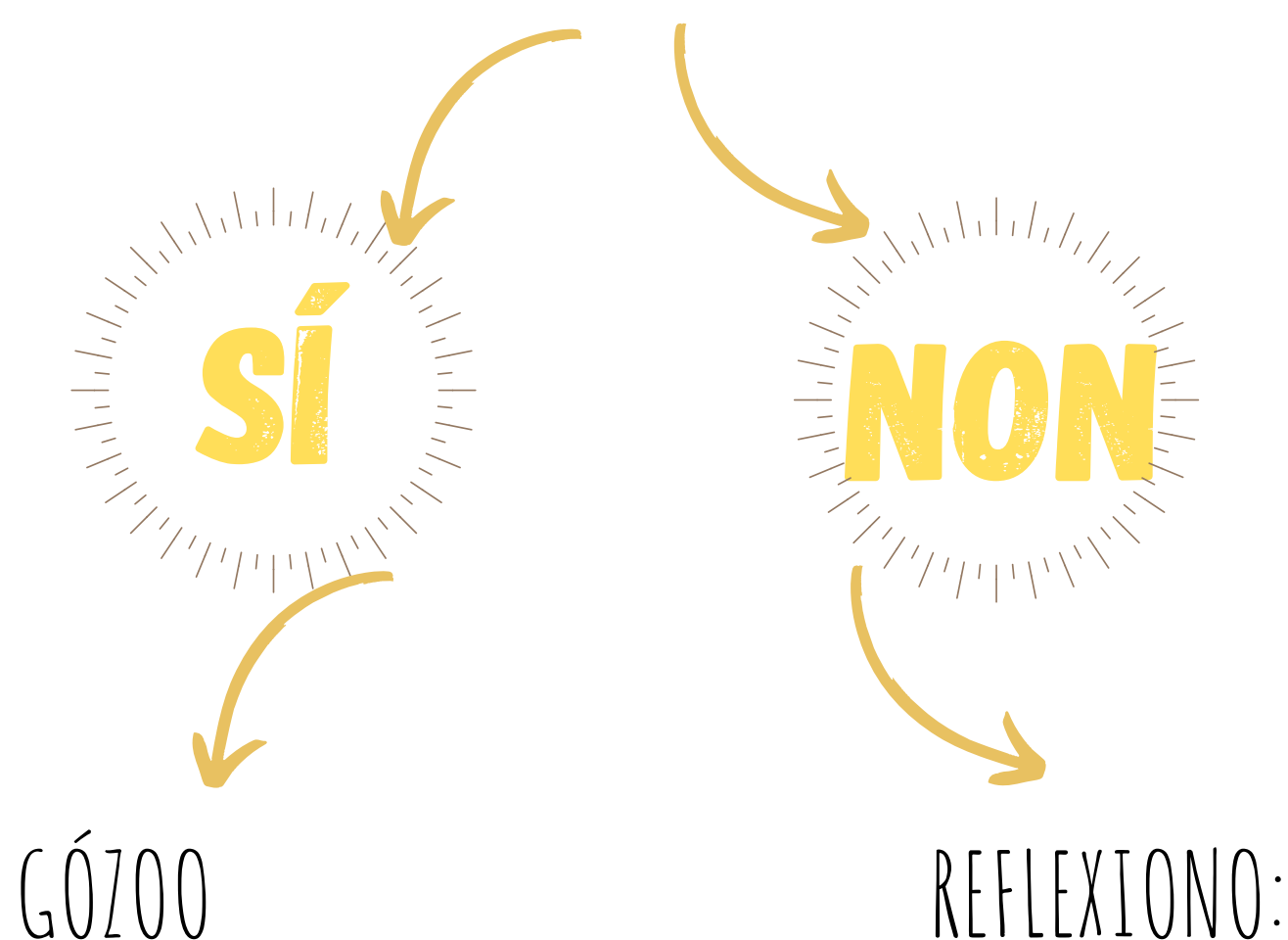
Pregúntallo logo. Estabas no certo?

Si alguén na casa sente tristeza ou medo, que podes facer ti para que se atope mellor?



# GÚSTAME O QUE SINTO?

## FAIME SENTIR BEN?



GÓZOO

REFLEXIONO:

1. POR QUE SINTO ISTO?
2. QUE PODO FACER PARA SENTIRME MELLOR?

Apliquémolo aos exemplos anteriores.

Se te sentes triste por:

Non poder saír á rúa, podes pensar → "Estou axudando a que a xente que quero non enferme. Son unha excelente persoa. Pensar isto faime sentir ben e pronto poderei xogar de novo na rúa".

Non ver a familiares nin amigos e amigas do colexio, podes pensar → "Quedo na casa para axudar a que o virus non se propague. Estouno facendo xenial, por min e por todos e todas. Podemos falar por teléfono e facernos videochamadas. E se non podo facer isto, si podo pechar os ollos e imaxinalos felices, porque teño moita imaxinación".

Porque na casa, ás veces, hai discusións podes pensar → "Os demais tamén senten cousas. As discusións que teñen os demais non son culpa miña".

Que podes facer ti co que che pon triste para estar mellor?

Pénsao!, exprésao en voz alta, fálao con alguén na casa, escríbeo!

Podes facelo sempre que o precises.

Velaquí algunhas propostas:



# O QUE PODO FACER SE ESTOU TRISTE



## **ESPELLO**

Ponte diante dun espello que teñas na casa. Mírate fixamente e sorrí. Temos neuronas que en función da nosa cara, dánnos instrucións. Sentiraste moito mellor.



## **XANELA**

Ponte diante da xanela os días de sol, un par de minutos, e sinte o calor na túa cara, nos brazos, no peito... Se queres estar máis tempo, non esquezas a crema de protección.



## **MÚSICA**

Pon música que che guste e baila.





## **FOTOGRAFÍAS**

Mira fotografías de familiares, coñecidos ou non, que teñas na casa. Pensa nos sorrisos nas facianas das persoas que ollas e imaxina o por que das mesmas.



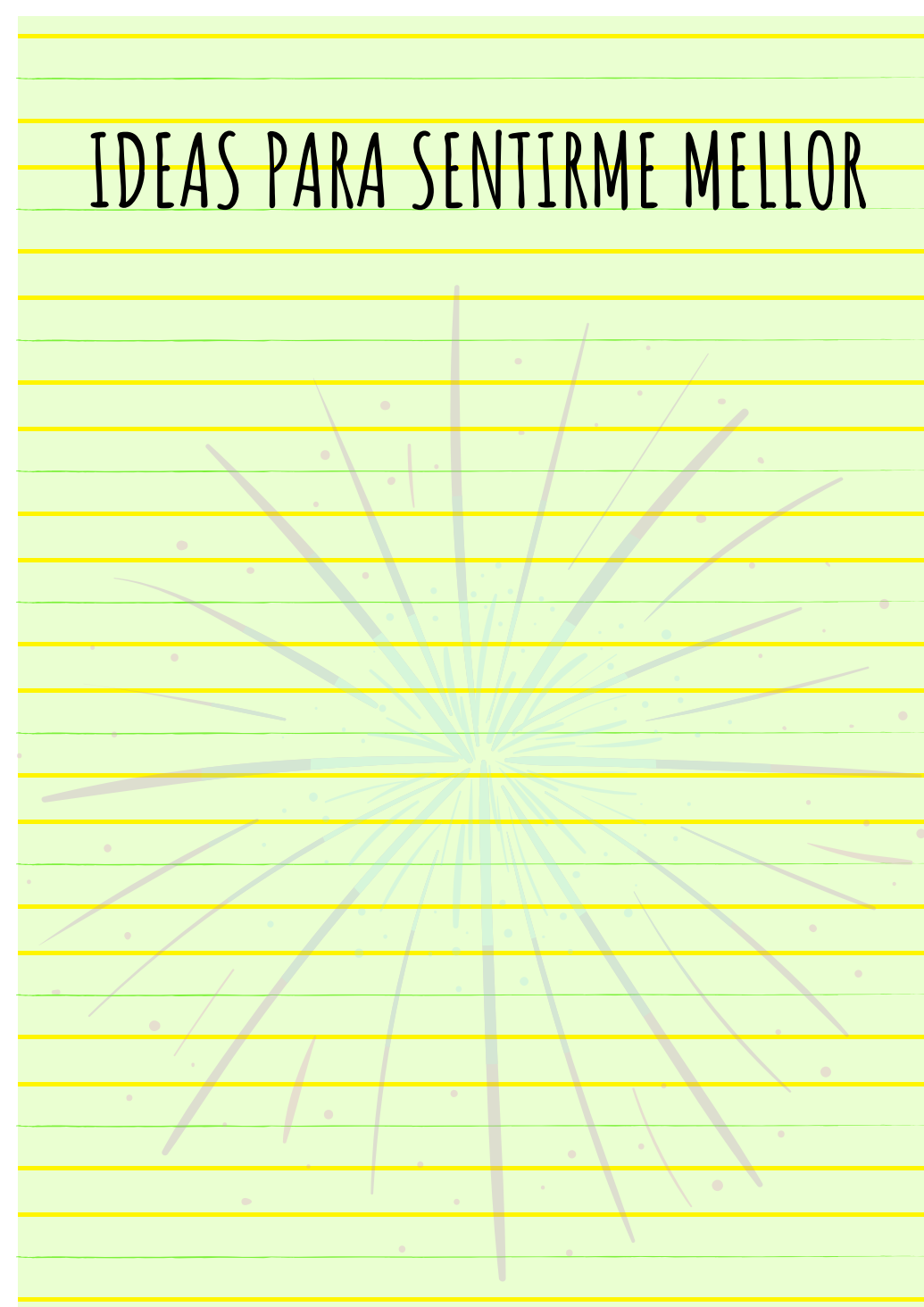
Se sentes medo por:

Pensar que vas suspender, podes pensar  "Todos os nenos e a as nenas estamos na casa, non imos á clase. Farei na casa o que poida e confío en que a profe me axude cando volva".

Estar encerrado/a na casa, podes pensar  "Quedamos encerrados para poder saír canto antes. Todo se vai solucionar".

Pesadelos polo virus, podes pensar  "Estou tomando as medidas necesarias para non contaxiarme. Todo irá ben".

Que podes facer ti co que che dá medo para sentirte mellor?  
Seguro que tes moitas ideas. Podes escribilo!



Aquí che deixo algunhas das miñas, que tamén podes levar a cabo se ademais de medo sentes nervios e ansiedade:

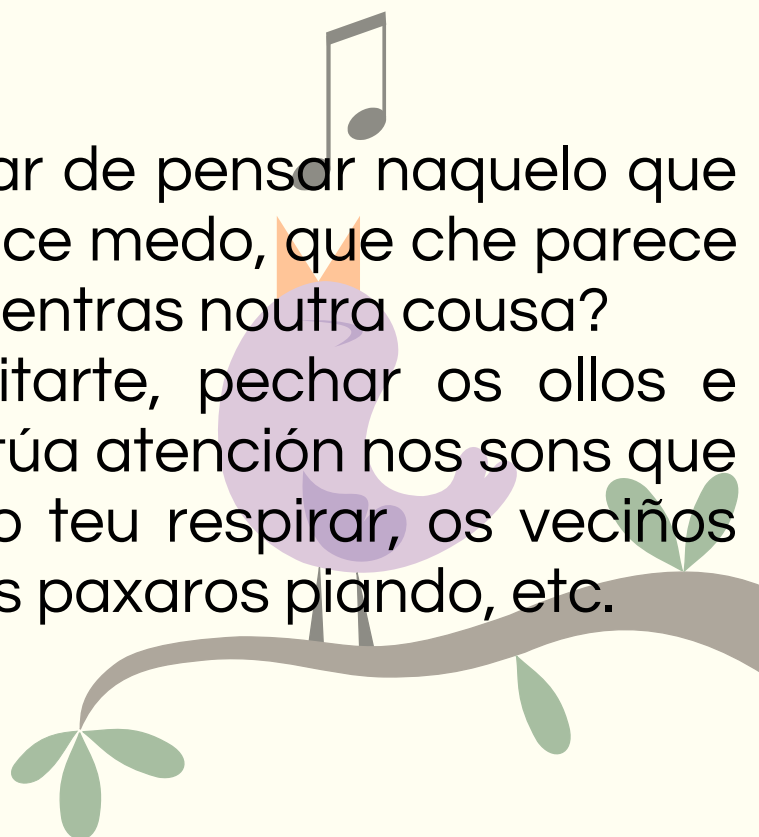
# O QUE PODO FACER SE TEÑO MEDO

## BURBULLA

Cando teñas moito medo podes pensar que tes ao teu redor unha burbulla que envolve todo o teu corpo, na que non entra nada malo: nin pensamentos que che fan dano, nin malas palabras, nin virus. Estou protexido/a. Senta, pecha os ollos e respira amodiño.

## SONS

Para deixar de pensar naquelo que che produce medo, que che parece se te concentras noutra cousa? Podes deitarte, pechar os ollos e centrar a túa atención nos sons que escoitas: o teu respirar, os veciños falando, os paxaros piando, etc.



## IMAXINA QUE VOAS

Déitate, pecha os ollos e imaxina que vas voando por un bosque e notas o vento na túa cara, o aire frío entra polo teu nariz mentres ollas os cumes das montañas, a frondosidade das árbores e o verdor da natureza. Hai paxariños que te acompañan. Sénteste seguro/a, relaxado/a, tranquilo/a, feliz.

## FACENDO A RA

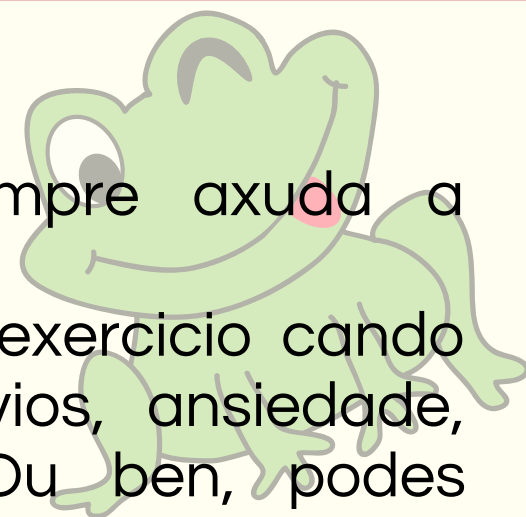
A respiración sempre axuda a calmarse.

Podes facer este exercicio cando sintas medo, nervios, ansiedade, incluso enfado. Ou ben, podes realizalo dúas ou tres veces á semana, sempre á mesma hora e nun lugar onde non te molesten (é o máis recomendable). Este exercicio chámase "facendo a ra" e inventouno Eline Snel.

Ela di que a ra é un animalíño moi especial, que dá saltos enormes, pero que tamén está sentadiña e queda, percatándose do que acontece arredor dela, pero sen reaccionar inmediatamente.

Podes deitarte imaxinando que eres esa ra que está moi queda, mentres respiras collendo aire polo nariz, inchando o teu abdome e soltándoo pola boca. Fai iso durante un longo anaco, centrándote unicamente no entrar e saír do aire.

Se fas este exercicio a cotío, a túa concentración e memoria mellorarán e atoparaste de mellor humor.



Se sentes enfado, por:

Non poder ver a tele tanto tempo como quixera, podo pensar →  
"Podo facer moitas outras cousas. Escollo o gozo. Ademais sei que ver a televisión moito tempo non é bo para min".

Non poder xogar co ordenador porque alguén na casa o precisa para traballar, podo pensar → "Cando rematen poderei empregalo ou xogar con papá e mamá a algo. Acepto que me digan que non podo, tranquilízome e fago outra cousa. Non hai motivo para enfadarse".

Disputas co meu irmán/irmá, podo pensar → "Tamén está sensible por estar na casa e lle afecta máis todo. Trato de ser comprensivo/a non só comigo, senón tamén cos demais".

Que relación ten un enfado e un volcán en erupción?



Que podes facer co que te enfada para sentirte mellor?  
Que trucos aplicas ou vas aplicar? Toma nota deles!  
Velaquí algúns:

## O QUE PODO FACER SE SINTO ENFADO

### **CAMBIA O QUE SENTES**

Escoitaches falar do cambio de frecuencia? Tamén funciona co que sentes.

Pon unha música relaxante ou pídello alguén na casa que cha busque, déitate, colle aire profundamente polo nariz e libérao pola boca mentres a escoitas. O corazón relaxarase e latexará máis lentamente: cambiará o que sentes.

### **BAIXANDO O LOMBO**

Outra opción é que te poñas de pé cos pés algo separados e que moi lentamente baixes o lombo, a cabeza e os brazos, recolléndoos para que non toquen o chan. Colle aire amodiño polo nariz e sóltao pola boca. Sente como os teus pés descalzos se agarran con forza ao chan. Reláxate nesta postura todo o tempo que precisas.

Logo sube moi lentamente e volve a facelo.

### **CAMIÑAR COS PÉS DESCALZOS**

Descálzate e prepárate para camiñar. Mantén unha postura erguida e mira de frente. Sente como os teus pés notan todo o chan. Logo levanta moi lentamente un pé mentres notas a parte que queda no aire e a que non. Ao levantar de todo o pé, concéntrate no peso da outra perna e do outro pé. Dá un paso e cambia de lado.

Pensa só nestes movementos. Logo de dez minutos, ou máis se che apetece ou o precisas, poderás falar do que che pasa.

### **SEMÁFORO**

Antes de falar, respira e pensa o que vas dicir. Podes preparar un semáforo con vermello e verde e pedirlle a quen fale contigo que o empregue. Deste xeito pensarás mentres se atope en vermello e poderás contestar cando se atope en verde.



### **SALTA**

Se cres que vas discutir, salta! É imposible discutir saltando, sabías? Pon en práctica algún truco dos anteriores ou outros e fálaos cando te atopes en calma.





É IMPORTANTE QUE PASEMOS DA TRISTEZA, MEDO OU ENFADO Á LEDICIA,  
AMOR E FELICIDADE.

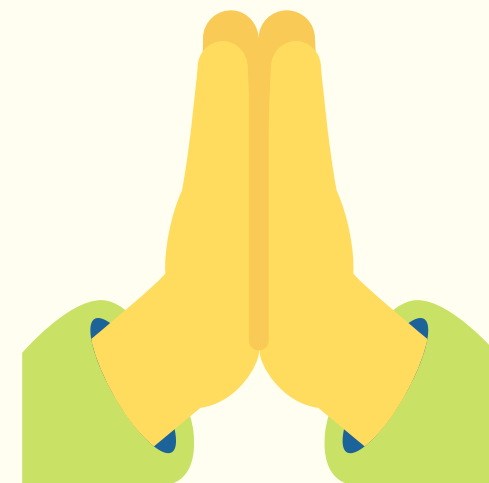
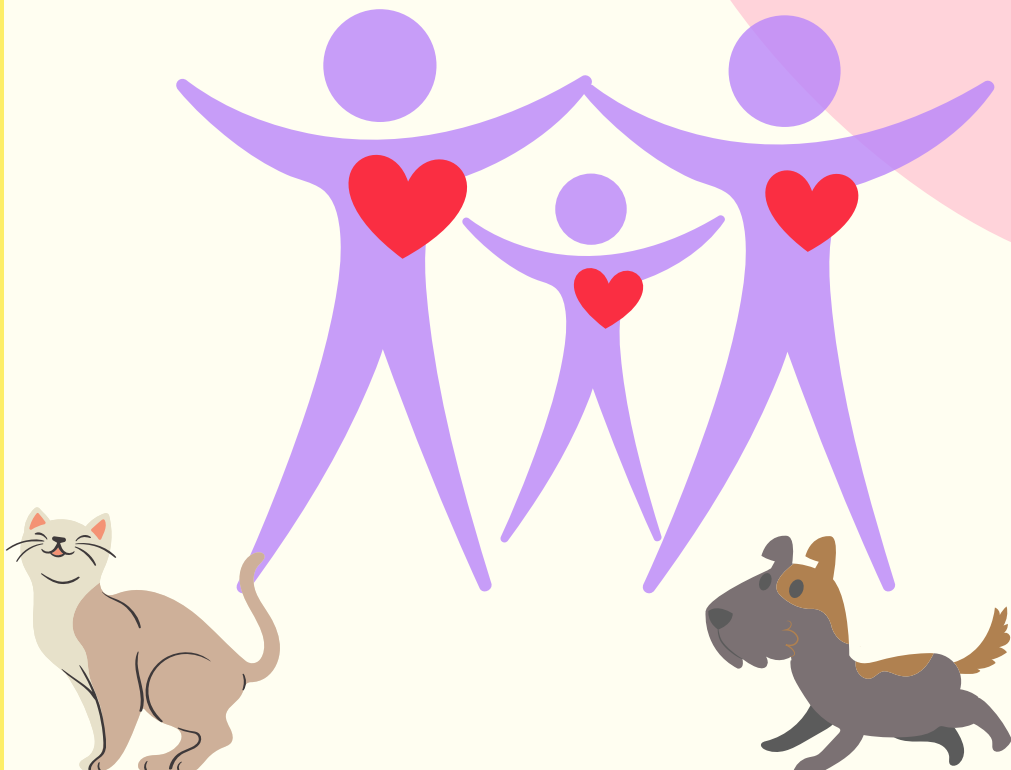
PENSA: QUE CHE XERA A TI LEDICIA, AMOR E FELICIDADE?

Propóñoche que fagas cousas que propicien estas emocións: bailar, escoitar música, xogar, crear algo novo, ler, escoitar ou contar chistes, imaxinar mundos máxicos, imaxinar que farás cando saias con luxo de detalles: a roupa que vas poñer, a quen vas ver, que farás, etc.



Podes escribir unha lista de cousas que che fagan sentir ben e que poidas facer sen saír da casa. Tena preparada para cando a precisas.

Se che apetece, fai un debuxo das persoas e mascotas ás que estrañas e cólgao na túa habitación.



Podes dar as grazas polo que tes: pode ser algo que che compraza sobre ti, por ter pretiño a quen queres, por algún obxecto que che guste, etc. Recoméndoches que escribas todas aquelas cousas ou anécdotas polas que sintas gratitude, cando se che ocorran, en papeliños pequenos para gardar. Podes ir ampliándoas e enchendo un bote. Léelas sempre que o precisas e compárteas con quen queiras.



# EU SON CAPAZ!

É posible que estes días, sentas ás veces apatía para facer tarefas diferentes.

MOTÍVATE! RECORRE Á LISTA DE COUSAS QUE TE FAN SENTIR BEN E COMEZA.

Propóñoche unha idea!:



Escribe a diario nun papeliño cousas que aprendas, te divirtan e que che fagan sentir ben. Logo garda cada papel nunha caixiña de zapatos, que podes adornar se queres. Poderás lelos cando che apeteza.

# XUNTOS MELLOR!

Pregúntate como podes mellorar a convivencia na casa.



Aquí tes algunhas ideas, pero tes que completar as letras que faltan:

Ao erguerte pola mañá , podes dirixirte a todos e dicirilles: BO \_ \_ \_!

Tamén preguntarlles que tal DU \_ M \_ R \_ N.

Se alguén che fai o almorzo, a comida, a cea... podes dar as G \_ AZ \_ S e dar unha AP \_ \_ T \_ ou un \_ IC \_.

Mentres comes, podes compartir os teus S \_ NTI \_ \_ NT \_ S e escoitar con respecto os de mamá, papá, irmáns/irmás...

Chama por teléfono ás personas que queres, presta atención ao que che contan amosando interese.

Tamén podes preguntar na casa en que podes \_ X \_ DA \_ . Sentiranse apoiados e agradecidos contigo.

E a ti, cales se che ocorren?

# SÍNTOME BEN

Percátaste de que esta experiencia che está permitindo aprender moito?

Probablemente si te preguntaras hai uns meses si serías capaz de estar tanto tempo na casa dirías que non.

Agora, ademais, fas todo o posible para atoparte mellor.

NORABOIA!

Se che apetece, podes anotar e describir con detalle as ensinanzas que sacas deste periodo na casa e gardalo nun baúl da ledicia, creado por ti, que decores con agarimo. Poderás volver a lelas cando queiras e verás que se pode sacar o lado positivo das cousas, aínda que ao principio non pareza que o teñan.



Gracias por chegar ata aquí!

Tes unha sorpresiña na seguinte páxina.

MOITOS BICOS





DIPLOMA

[Blank white box for text]



Agradecemento especial a dúas mulleres, que prefiren o anonimato, pola súa axuda coa revisión ortográfica no idioma Galego e pola elaboración do diploma.

#### BIBLIOGRAFÍA:

Collard, P. (2015). La biblia del mindfulness. Gaia Ediciones. Madrid.

Collard, P. (2017). El pequeño libro del mindfulness. 10 minutos al día para reencontrarse con la vida. Gaia Ediciones. Madrid.

Snel, E. (2017). Tranquilos y atentos como una rana. Kairós Editorial. Barcelona