

Contención emocional a las familias en situaciones de crisis Tejiendo redes solidarias y empáticas

La contención emocional es sostener las emociones de niñas, niños y adolescentes, a través, del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas. Además, significa liberar emociones y tramitarlas para que no afecten el cuerpo o las relaciones interpersonales.

Para cuidar de los demás es necesario cuidar de nosotros mismos.

1. Bondad hacia mí: ¿Puedo ser amable conmigo, en lugar de tratarme con agresividad y autocrítica? La bondad es la que permitirá a nuestro sistema nervioso estar en mejor disposición para asimilar el estrés y resolver problemas.

2. Consciencia Plena: ¿Puedo conectarme con el momento presente desde la consciencia plena de observarlo todo, de aceptar este momento? El mañana no existe. El ayer ya se fue. La conexión con el aquí y el ahora desde la respiración profunda puede ayudarnos en este ejercicio de observación.

3. Humanidad común: se trata de reconocer que mi experiencia no es ni más ni menos que una experiencia humana, compartida por las otras personas. Esta consciencia de que cada uno de nosotros no es ni más ni menos que un ser humano, puede ayudarnos a reconectarnos con nuestra naturaleza y con el reconocimiento de que no estamos solos.

Los adultos cuidadores deben generar recursos para su propio autocontrol, hay que tener presente que no se deben regular las conductas de niñas, niños y adolescentes con amenazas ni castigos, sino con el ejemplo, escucha activa, empatía y diálogo positivo.



Contención emocional a las familias en situaciones de crisis Tejiendo redes solidarias y empáticas

En una situación de crisis ¿cómo ayudar a niñas y niños?

Es importante que respondamos a sus reacciones de forma que se sientan apoyados y les expliquemos que son reacciones normales ante una situación difícil. Es mejor no ocultar lo que ocurre ni inventar historias que trastocan la realidad. Las niñas y niños necesitan respuestas sinceras y desarrollar capacidades de afrontamiento.

Algunas consideraciones:

- Evitar que vean o escuchen noticias con un enfoque sensacionalista o violento de la situación.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a medios y recursos digitales, más si no hay un acompañamiento de adultos.
- Evitar involucrarlos en conversaciones acaloradas entre adultos sobre la situación, y priorizar intercambios y diálogos intergeneracionales de naturaleza participativa.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso.
- Inventar, adecuar o construir espacios en familia que posibiliten la expresión de emociones, el aprendizaje de la experiencia, que motiven la calma, que brinden seguridad y confianza.

Contener estas emociones supone, por parte de madres y padres de familia, el conocimiento de sus hijos e hijas, la cercanía hacia ellos y ellas, y ayudar a resolver el conflicto, gestionar sus emociones y contenerlos en situaciones de crisis.

