

## C.E.E. NTRA SRA. DEL SAGRADO CORAZÓN

OBSERVAR--ATENDER--ESCUCHAR--ACOMPañAR--TRANQUILIZAR

Estimadas familias,

Os proponemos una serie de recursos online para ocuparnos de las emociones que puedan estar sintiendo vuestros hij@s.

Todos tenemos momentos de tristeza o enfado en algún momento y más en estos días, resultándonos difícil contar lo que nos pasa, ponerle un nombre o explicar por qué nos ocurre e incluso pedir ayuda.

Para nuestros alumn@s puede suponer momentos de alteración, nerviosismo difícil de controlar o tristeza, apatía, incluso problemas para dormir o convivir con los demás.

Por ello, ahora que pasáis tanto tiempo con ellos, es importante **observar** su mirada, sus gestos y su comportamiento, **atendiendo** expresamente a lo que nos puedan estar transmitiendo, no siempre con palabras.

Preguntarles: ¿cómo estas, estás triste?, señala cómo te sientes, o simplemente **acompañarlos** mientras les ofrecemos un cariñoso abrazo. Esto puede aliviarles y ayudarles a hacer frente a ese sentimiento que les causa malestar y dolor. En definitiva, **tranquilizarles** y evitar que expresen este malestar de forma inapropiada generando aún un malestar mayor.

Para todo esto es necesario con los niñ@s y muy útil apoyarnos en materiales audiovisuales que les ayude a concretar lo que sienten. A continuación, tenéis una serie de enlaces que os pueden ayudar.

Con nuestro acompañamiento y apoyo conseguiremos que afronten sin tanta frustración circunstancias difíciles como las que estamos viviendo en estos momentos.

Deseamos que todo vuelva pronto a ser como antes.

¡Mucho ánimo y un abrazo muy muy fuerte!

# ¿CÓMO ESTÁS? ¡SEÑALA!



TRISTE



ENFADADO



NERVIOSO

## RECURSOS PARA LEER

JOSÉ ESTÁ ENFADADO <https://youtu.be/5M1wJr4MQA4>

CUANDO ESTOY TRISTE (PARA LEER CON LA FAMILIA) <https://youtu.be/p86Mr-nvy-A>

CUANDO ESTOY ENFADADO <https://youtu.be/hPDfSoGj2aw>

DE QUÉ COLOR ES UN BESO <https://youtu.be/OGeNlluSTcY>

EL LIBRO DE LOS ABRAZOS [https://youtu.be/LvCaF\\_Ub6HY](https://youtu.be/LvCaF_Ub6HY)

## RECURSOS PARA VER

FOR THE BIRDS (PARA VER Y EXPLICÁRSELO) <https://youtu.be/MzimNEikhWM>

## RECURSOS PARA RELAJARSE

GIMNADIA MUSICAL <https://youtu.be/KUIDbs-wlig>

LA TORTUGA <https://youtu.be/riwGSIUkXRrs>

## RECURSOS PARA VER ANTES DE DORMIR

LA NUBE <https://youtu.be/Ea6ykVh7Y7U>

## RECURSOS PARA ESCUCHAR JUGAR, BAILAR Y CANTAR

JUGAR A APLAUDIR <https://youtu.be/nIWgWnFHlkg>

EL ROCK DE LAS EMOCIONES <https://youtu.be/hX60blksDsU>

Si compartís con ellos la visualización de estos materiales, os beneficiaréis mutuamente pudiéndoles explicar lo que están viendo y adaptándolo aun más a vuestros hij@s y a cada caso en particular.

Esperamos que os sirvan de ayuda.