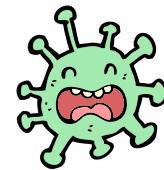


*¡Quiero ir a
la plaza!*



Contención en cuarentena

@andreacardemil

No es fácil contener. Menos en cuarentena.
Pero cuando los niños están estresados, es cuando más necesitan de nuestra atención y amor, por lo que vale la pena hacer el esfuerzo.

Los niños necesitan que conectemos con lo que les pasa en esos momentos y los ayudemos a calmarse (si así lo necesitan).

¿Cómo hacerlo?

@andreacardemil



Si bien cada niño es distinto y no existe una receta, existen ciertos principios que nos pueden ayudar con el proceso.

En mi libro "Apego Seguro" diseñé un Diagrama de Regulación para dar una idea de cómo hacerlo.



@andreacardemil

Veamos un ejemplo



Carlita de 3 años está llorando porque le preguntó a su mamá si podían ir a la plaza y su mamá le dijo que no. Mamá está cansada y tiene que preparar el almuerzo. También se estresa.

@andreacardemil

La mamá recuerda que su hija la necesita en ese momento porque es pequeña y no puede calmarse sola.

(Me regulo y conectó)

Respira profundo para estar tranquila y poder conectar con la frustración de su hija. Se pone a su altura y le dice:

(Refleja y valida)

Mamá: ¿Tienes muchas ganas de ir a la plaza cierto?

Carlita: Si (Carlita sigue llorando)

Mamá: Lo sé mi amor, pero no podemos ir.

(Facilito expresión)

(Carlita sigue llorando. Mamá Se queda cerca y le da el espacio para que bote su estrés).



(Reflejo y valido nuevamente)

Carlita: ¡Quiero ir a la plaza!

Mamá: Si sé mi amor... sé cuanto te gusta y sé cuantas ganas tienes de ir, pero acuérdate que no podemos porque está el bicho contagioso. Te prometo que apenas se vaya iremos.

Carlita: ¡Pero yo quiero ir ahora! ¡Me carga ese bicho!

Mamá: Lo sé mi amor.. a mi también...

(Mamá ve que Carlita está más tranquila, la toma en brazos y le dice).

(Ayudó a calmar)

¿Juguemos con plasticina? Podemos hacerle un parque a los animales... ¿Te tinca?

Hija: ¡Siiiiiiii!

Recuerda que cada niño es distinto y no existe una receta. El ejemplo de Carlita es solo un ejemplo para ayudarte.

Para más información me puedes escribir o leer mi libro "Apego Seguro" o "Vitaminas para el desarrollo Socioemocional de los niños"



@andreacardemil