

*ENCONTRANDO
LA CALMA
EN LA
INCERTIDUMBRE*

WWW.LAFAMILIAQUEQUIERO.CL

@LA_FAMILIA_QUE_QUIERO



INTRODUCCIÓN



Este libro interactivo es una invitación a procesar y aprender juntos sobre lo que hoy le ocurre a nuestro país. Todos los ejercicios están fundamentados en lo que la neurociencia ha descubierto que nos da bienestar y ayuda a reprocesar eventos traumáticos. También en cómo funcionan los equipos de alto desempeño. Todo está modificado a un lenguaje para todos. Su principal motivación tiene que ver con usar la crisis para unirnos con nuestros seres queridos para re-construir en nuestros corazones la sensación de seguridad. Desde la unión y seguridad podremos enfrentar lo que venga, un nuevo país posiblemente, y idealmente uno donde todos nos sintamos seguros, queridos, vistos y valorados.



**"UN SÓLO
RAYO DE LUZ
ES
SUFICIENTE
PARA
DESPEJAR
MUCHAS
SOMBRA"**

RECOMENDACIÓN



Este cuadernillo ha sido elaborado para su libre uso y difusión. Queremos contribuir a las familias chilenas para enfrentar unidos la violencia y el conflicto social. Pueden imprimir su contenido y utilizarlo como cuadernillo o ir haciendo su propio libro en un cuaderno o en hojas sueltas.

CÓMO EN LA INCERTIDUMBRE ENCONTRAMOS LA CALMA



Es importante entender lo que pasa a nuestro alrededor desde lo más concreto y en palabras simples. Los seres humanos no reaccionamos bien a la incertidumbre, emocionalmente nos causa ansiedad, irritabilidad, inquietud y miedo. Físicamente la incertidumbre puede provocar trastornos del apetito y del sueño, también taquicardia, sudoraciones, mareos, entre otros muchos síntomas físicos.

Dentro de lo posible tratemos como adultos de entender lo que pasa con información clara y concreta. Tengamos mucho cuidado con la sobre información, sobretodo cuando no sabemos si es fidedigna. Las imágenes de violencia generan miedo, activa nuestra alarma interna queramos o no, es una respuesta refleja, aumentando la sintomatología de la incertidumbre.

Los niños igual que los adultos tienen la necesidad de elaborar lo que ocurre a su alrededor (incluidas aquí las imágenes que pueden ver en los medios de comunicación) con la diferencia que no cuentan con las capacidades mentales y emocionales para hacerlo solos.

Necesitan de sus cuidadores significativos que le expliquen el mundo, entregándoles la calma y certezas que se pueda en el momento.

**LA BASE DE ESTO ES CONOCER
LAS DISTINTAS EMOCIONES QUE
PODAMOS EXPERIMENTAR, DE
MODO QUE NO NOS INUNDEN.**

LA FAMILIA
QUE QUIERO



ACTIVIDAD 1: CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Pueden realizarla de manera individual y luego la comparten: (a los más pequeños los ayudamos a explicarla con nuestros propios ejemplo y dándoles opciones, pueden dibujar en vez de escribir).



LA FAMILIA
QUE QUIERE
Hacerlo por

Escribe 3 cosas te causen alegría

-
-
-

Escribe 3 cosas te causen pena.

-
-
-

Escribe 3 cosas que te causen miedo

-
-
-

Escribe 3 cosas que te causen calma

-
-
-

ACTIVIDAD 2: CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES (CONTINUACIÓN)

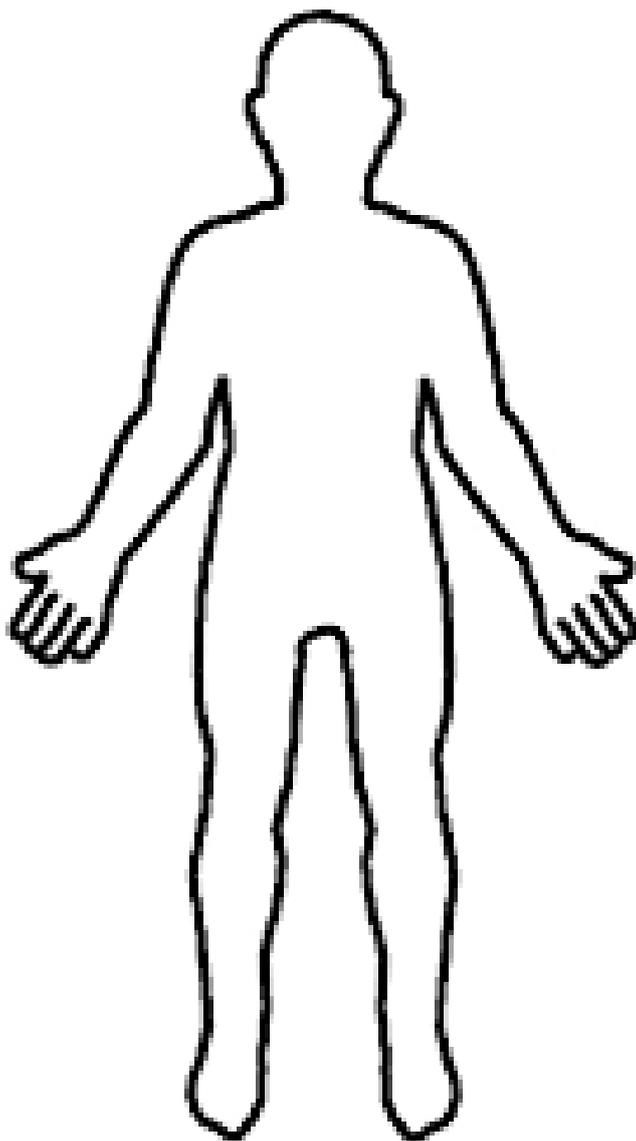
En el dibujo del cuerpo dibuja o escribe

¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás alegre?

¿Cómo se siente la pena en tu cuerpo?

¿Cómo se pone tu cuerpo cuando siente miedo?

¿Qué le pasa a tú cuerpo cuando está en calma?



LA FAMILIA
QUE QUIERO

ACTIVIDAD 3: PALABRAS PARA RECIBIR Y ALENTAR LAS EMOCIONES:

Tus sentimientos son importantes para mí.
Me gustaría saber mas de cómo te sientes.
¿Como puedo ayudarte cuando te sientes así?
Me gustaría poder ayudarte.
¡Wow eso debió ser divertido!
Qué difícil suena eso, con razón reaccionaste
así.
Me he sentido así también.



LA FAMILIA
QUE QUIERE
Vivir mejor

Aquí adjuntamos una lista de emociones más amplia, para los más grandes pueden entender mejor que es lo que están sintiendo y no sentirse desbordados en emociones confusas. Podemos tener varias emociones al mismo tiempo. Es útil ponerles un número de intensidad para hacer profundo el trabajo de digestión emocional.

MIEDO	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	AMOR	
Impresionado	Dichoso	Resentido	Agresivo	Querido	1
Inquieto	Divertido	Rechazado	Violento	Enamorado	2
Intranquilo	Entusiasmado	Alejado	Disgustado	Enternecido	3
Asustado	Eufórico	Abandonado	Furioso	Admirada	4
Pasmado	Exaltado	Herido	Hostil	Apasionada	5

ACTIVIDAD 4: EL VALOR DE AGRADECER Y TENER UNA MIRADA POSITIVA



El acto de agradecer es sanador, hace que nuestra mente deje de ver qué no está bien y se conecte con lo que sí nos gusta, difícil en estos momentos...

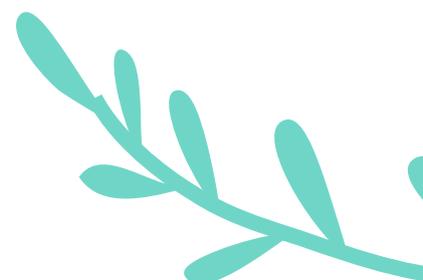
¡¡¡Busquen con lupa!!! Mientras más larga la lista mejor.

Concurso en familia: El que hace la lista de agradecimiento más larga gana!

SI TENEMOS
CON QUIÉN
COMPARTIR LO
QUE
NOS PASA, YA
TENEMOS
MUCHO QUE
AGRADECER.



LA FAMILIA
QUE QUIERO



QUIERO AGRADECER

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dashed lines for writing.

LA FAMILIA
QUE QUIERO

5. GENERADORES DE CALMA Y SEGURIDAD

- Amor
- Respiración
- Conexión
- Humor

AMOR: ¿CUÁNDO TE SIENTES MÁS QUERIDO?

¿Cuándo te dan amor físico? En abrazos, al darte la mano, duermen contigo, juegan con contacto físico, cuando te hacen cariño, cuando te dan besos, con cercanía corporal...

¿Cuándo te lo dicen(lenguaje verbal? En palabras, con una cartas, con mensajes, notitas, una buena conversación donde te escuchan, preguntas de cómo estás...

¿Cuándo te dan un regalo material? Una carta, juguete, algo que no tenías, flores, peluches...

¿Cuándo pasan tiempo de calidad contigo? Están al lado tuyo sin mirar el celular, te acompañan a hacer algo importante para ti o para el otro, te invitan a una cita privada, te pregunta que quieres hacer juntos...

¿Cuándo te ayudan en cosas cotidianas (actos de servicio)?

Cuando te llevan al colegio, te pasan buscar al trabajo, te preparan algo rico para comer, te ofrecen un vaso de agua, te comparten...

¿CÓMO ME SIENTO MÁS QUERIDO?

Elige las 3 formas en que te sientes más querido. (Pueden gustarte todas, aquí el desafío está en poder decirle a tus cercanos cuáles son las mas significativas para ti)

Nombre:

1. Sin esta no puedo vivir:
2. ¡Esta me fascina!:
3. Esta es me gusta:

Nombre:

1. Sin esta no puedo vivir:
2. ¡Esta me fascina!:
3. Esta es me gusta:

Nombre:

1. Sin esta no puedo vivir:
2. ¡Esta me fascina!:
3. Esta es me gusta:

Nombre:

1. Sin esta no puedo vivir:
2. ¡Esta me fascina!:
3. Esta es me gusta:

Ya sabemos, entonces, hacer sentir querido al otro. Recordemos esta lista

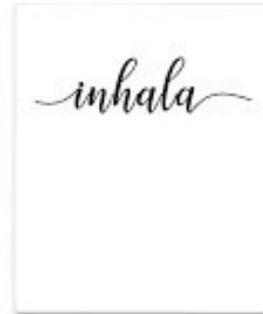
RESPIRACIÓN

Respirar lenta y profundamente, inhalando y exhalando es un truco para el sistema nervioso, le hacemos creer estamos en calma y seguros. Al mismo tiempo despejamos nuestra mente de pensamientos preocupantes ya que debemos pensar en respirar.

Haz la prueba. Inhala y exhala 3 veces cada vez que realices algo rutinario, detente antes, respira y luego continua.

Ej: tomar un vaso de agua, abrir la puerta de tu casa, tomar el teléfono.

Verás que al final del día tu sensación interna es más calmada que de costumbre.



¡JUGUEMOS AL GLOBO!

Inflen la guata al inhalar lentamente (solemos hacerlo al revés). Esto no es fácil, poner las manos en la guata ayuda a darnos cuenta cuánto lo vamos logrando.

Una vez logrado esto, necesitaremos practicar un rato, usemos esto como juego y entrenar la perseverancia, con paciencia.

Comiencen a desinflar el globo lentamente botando el aire por la boca tal cual como se desinfla un globo.

CONEXIÓN

Sentirnos cerca de otros y saber contamos con apoyo es un gran antídoto.

Pon tu mano en esta hoja en blanco y marca su contorno.

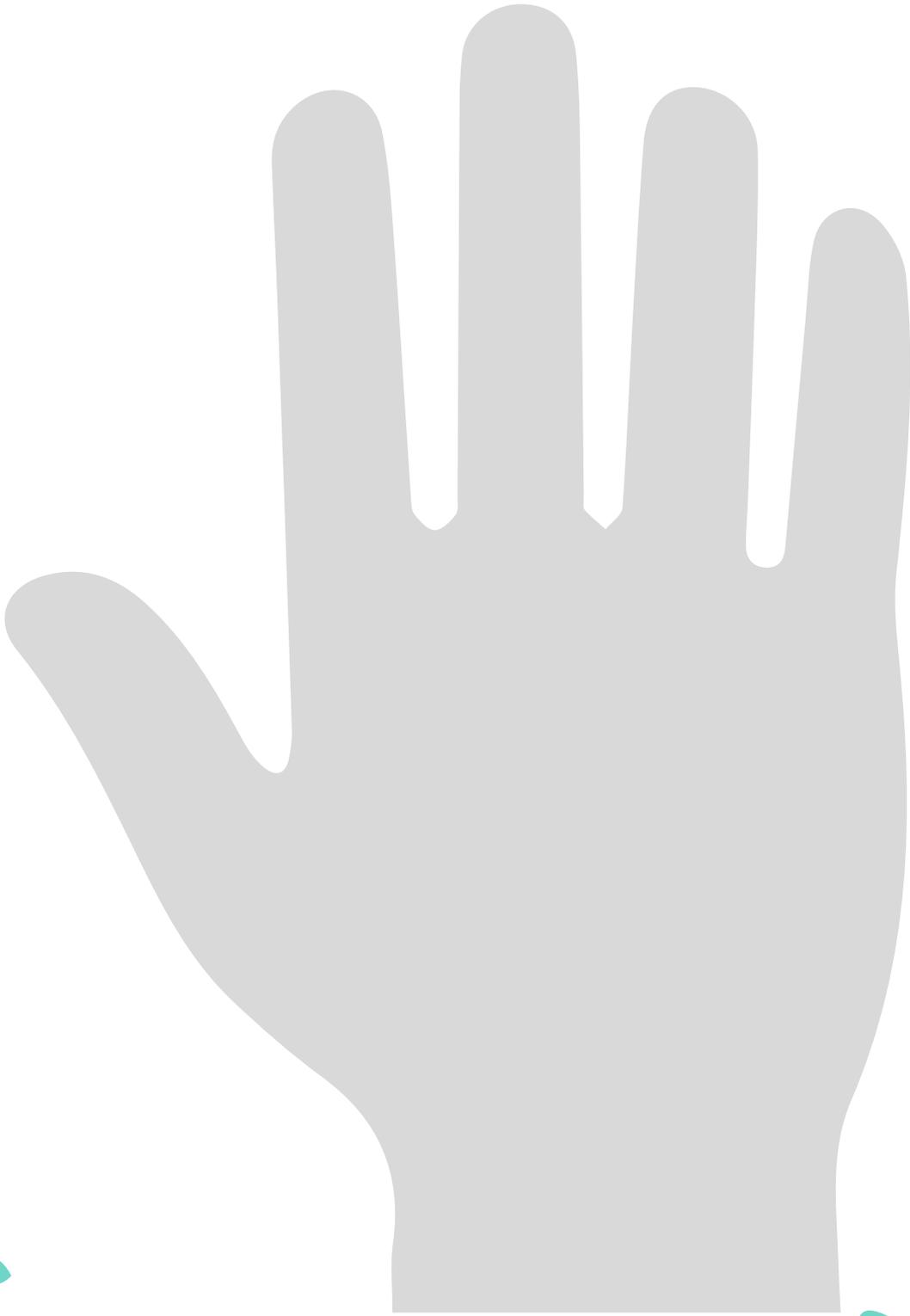
En cada uno de los dedos escribe/dibuja algo o a alguien a quien puedas recurrir cuando necesites sentirte contenido/seguro o solo necesites distraerte para sentirte mejor.

Ejemplo:

mamá, papá, osito, tuto, juguetes, bicicleta, dibujar, ver una película, comer algo rico, leer, respirar, cantar...

LA FAMILIA
QUE QUIERO

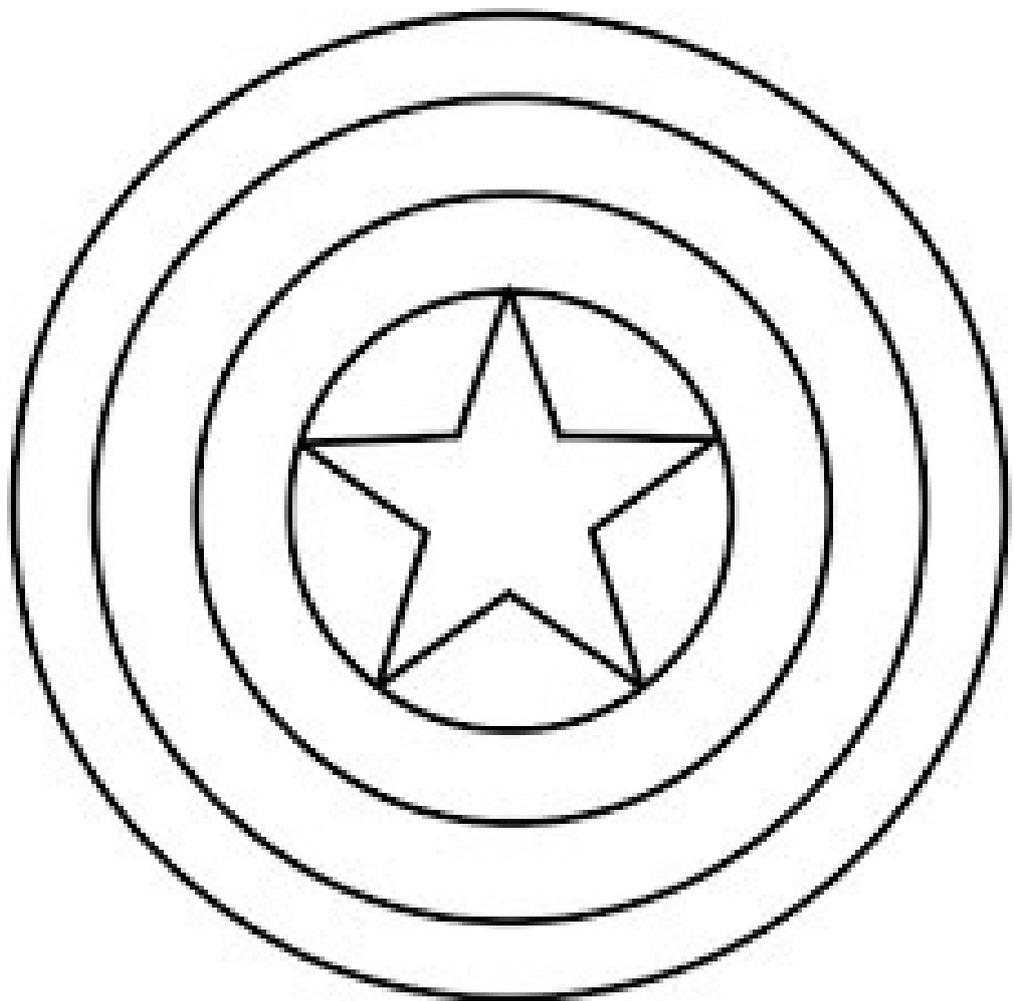




LA FAMILIA
QUE QUIERO

NUESTRO ESCUDO PARA ENFRENTAR LAS ADVERSIDADES

Escriban dentro de los aros del escudo 2 fortalezas o recursos que ves en el otro para hacer un gran escudo, capaz de enfrentar cualquier adversidad.



PARA ENRIQUECER LA ACTIVIDAD

- Cuenta un momento en qué viste que el otro usó sus recursos.
- Con esos recursos, escriban un lema que sea su grito de aliento entre ustedes. Anótenlo estrella.

HUMOR

El humor es otro tremendo
antídoto para momentos difíciles.
¡Concursos de chiste!

TIPS

Cuida tus
horas de
sueño

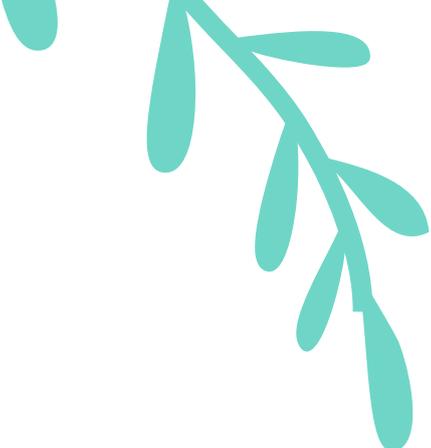
No tomes
decisiones
importantes

Reconoce tus
limitaciones y
necesidades.

Toma descansos
de los
medios y redes
sociales

Genera lo
que quieres
que esté a tu
alrededor

**VIVIR COMO QUEREMOS ES UNA
RESPONSABILIDAD PERSONAL. UN
TRABAJO CONSTANTE, DE TODOS LOS
DÍAS.**



CON MUCHO CARIÑOS PARA TODO NUESTRO PAÍS.
ESPERAMOS APORTAR EN CONSTRUIR
UN PAÍS UNIDO, SOLIDARIO, EMPÁTICO, JUSTO, Y
QUE SE CUIDA ENTRE SUS INTEGRANTES .

LA **FAMILIA**
QUE **QUIE** **RO**

