

# INDICACIONES PARA TU AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Mantén su capacidad de auto observación de pensamientos, sensaciones y emociones. Sólo si eres consciente podrás gestionarlas.
- Practica la respiración consciente: focaliza la atención en tu respiración. Simplemente obsérvala, tal como es. Mantente 1 minuto ahí. Inspirando y expirando por la nariz.
- Elige una canción, o un texto o una imagen que te ayude a centrarte y calmarte en momentos en que te sientas nervioso o descentrado.
- Intenta hacer las cosas un poco más despacio: comer, caminar, hablar... más despacio y con más consciencia.
- Haz un uso moderado de redes sociales. Reduce la multi tarea: estar haciendo varias cosas a la vez.
- Comparte con alguien cercano esos momentos de especial enfado, o cansancio, o miedo...

# CLAVES PARA ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS/AS Y JÓVENES DE TU GRUPO

## 1. ¿CÓMO LLEGAN?

La acogida es un buen momento para saludar a los niños/as y jóvenes, y observar cómo vienen.

## 2. STOP!

De modo estructurado se puede dedicar algún tiempo en tu grupo para ayudar a parar a los niños/as y jóvenes, que observen cómo se sienten y pongan nombre a su vivencia.

## 3. APROVECHA MOMENTOS INFORMALES

Cuando te cuenten cómo se sienten escucha atentamente. Haz preguntas que ayuden a la otra persona a expresarse, sin juzgar sus emociones.

## RECURSOS QUE PUEDEN AYUDARTE



[Canciones para disfrutar](#)

Haz click en cada dibujo y accederás a los vídeos. ¡Disfruta!



[Ejercicios de atención plena y respiración consciente](#)



# ACOMPAÑANDO EMOCIONES MONITORADO

**El tiempo libre educativo es un espacio fundamental para favorecer el desarrollo de competencias emocionales y relacionales.**

Además, la situación de pandemia que estamos viviendo hace más necesaria, si cabe, esta cuestión.

Así, tu grupo puede ser un espacio para hacer silencio, para poner nombre a emociones y vivencias, para compartir con otros, para descubrir pasos a dar, etc.

Además, no debemos olvidar que algunos de los niños, niñas y jóvenes pueden estar viviendo situaciones de especial complejidad en sus familias

**ESCÚCHA (TE).  
VALÓRA (TE).  
CUÍDA (TE).**



# IRIZPIDEAK ZEURE BURUAREN ZAINKETARAKO: ARLO EMOZIONALA

# IRIZPIDEAK UMEAK ETA GAZTEAK LAGUNTZEKO ARLO EMOZIONALEAN ZURE ESKAUT TALDEAN

# EMOZIOAK ZAINTZEN BEGIRALEAK

**Astialdia gaitasun emozionalak garatzeko oso gune egokia da.**

Pandemia egoera dela eta ezinbestekoa da arlo emozionala ezezik harreman gaitasuna ere garatzea.

Zure eskaut taldea gune aproposa izan ahal da ixiltasuna egiteko, bipinenei izena ipintzeko eta emozioak tartekatzeko.

Honetaz gain, ez ahaztu egoera berezi honetan zure taldeko ume eta gazte batzuek bere familietan egoera latzak izan ahal dituztela.

**ENTZUN,  
ZAINDU,  
MAITE,  
ZEURE BURUA!**



## 1. ZELAN HELTZEN DIRA?

Aprobetxatu lehen uneko harrera. Ohartu zelan datozen umeak eta gazteak, galdetu zelan dauden. Izan animatzeko berbaren bat.

## 2. STOP!

Zure batzarreko planifikazioan sartu guneak arlo emozionala lantzeko: ume eta gazteen beraien emozioak eta bizipenaz ohartu eta tarteka ditzaten.

## 3. BALIATU MOMENTU INFORMALEZ

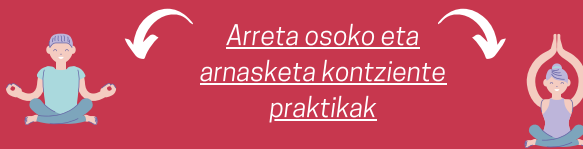
Ume edo gazteek kontaktzen badizute zelan dauden arretaz entzun. Galderen bidez lagundu adierazten. Eta ez epaitu beraien emozioak.

## LAGUNGARRIAK



Disfrutatzeko abestiak

*klikatu irudietan bideoak ikusi ahal izateko!*



Arreta osoko eta arnasketa kontziente praktikak