



Guía de educación emocional para familias: recursos para aprender en familia



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

KIABI

Guía de educación emocional para familias: recursos para aprender en familia

Coordinación y elaboración de contenidos:

- María Antonia Juan Gamalié. DOWN VALLADOLID. Coordinadora del Grupo de Trabajo EMOCIONES DOWN.
- Fernanda Albamonte. Responsable de Proyectos de Salud e Investigación de DOWN ESPAÑA.

Profesionales colaboradoras en la elaboración de contenidos:

- Ana Muiño. DOWN CORUÑA
- Julia Serrano. DOWN CÁCERES
- Mamen Gómez. CEDOWN
- Manuel Jesús Vega. DOWN CADIZ. LEJEUNE
- María Granell. DOWN LLEIDA
- Nisamar Suárez. DOWN LAS PALMAS
- Óscar Fernández. DOWN LUGO
- Raquel Correas. DOWN CORUÑA
- Silvia Pujol. DOWN LLEIDA
- Susana García. DOWN TALAVERA
- Virginia Martínez. ASPANRI-ASPANRIDOWN

Edita:

DOWN ESPAÑA, 2025. Todos los derechos reservados

Con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, y KIABI.

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-27520-2025

ISBN: 978-84-09-80713-0

Este material ha sido elaborado con apoyo de herramientas de inteligencia artificial, revisado por el equipo de DOWN ESPAÑA.

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

Índice

	Pág.
Presentación	7
Módulo 1: Introducción a la Inteligencia Emocional	8
1.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	8
1.2. Mitos comunes sobre la IE.....	8
1.3. Beneficios para la familia y el desarrollo personal	8
1.4 ¿Existen emociones buenas y malas?	9
1.5 Identificación Emocional en Familias	10
1.6 Funciones de las emociones	10
1.7 Emociones básicas y complejas	11
Módulo 2: Autoconocimiento Emocional	13
2.1 Reconocer las propias emociones	13
2.2 Validación y aceptación emocional.....	13
2.3 Identificación Emocional en Familias	14
Módulo 3: Autogestión y regulación emocional	15
3.1 La Influencia de la familia en la regulación emocional de los hijos	15
3.2 Estrategias para manejar el estrés, la frustración y la sobrecarga.....	16
3.3 Orientaciones para volver a la calma	19
Módulo 4: Empatía y escucha activa	22
4.1 ¿Qué es la empatía y cómo practicarla en familia?	22
4.2 Claves para comprender mejor las emociones de mi hijo	23
Módulo 5: Estrategias y recursos que favorecen la comunicación emocional	24
5.1. ¿Cómo expresar emociones de forma asertiva?.....	24
5.2. Lenguaje emocional adaptado a la familia.....	24

Módulo 6: Educación emocional en casa	27
6.1. ¿Cómo enseñar habilidades emocionales a los hijos con discapacidad intelectual?	27
Módulo 7: Estrategias y herramientas para la gestión y resolución de conflictos	29
7.1. Herramientas para manejar desacuerdos y momentos difíciles	29
7.2. Estrategias para la comunicación y acuerdos de relación.....	30
7.3. Acompañamiento emocional en conductas difíciles	31
Módulo 8: Cuidarse para Cuidar	34
8.1. Importancia del autocuidado emocional	34
8.2. Redes de apoyo y recursos comunitarios	34
8.3. Cómo pedir ayuda y no sentirse culpable por hacerlo.	34
ANEXOS: Actividades	36
ACTIVIDAD 1. “Mi cuerpo me lo dice”.....	36
ACTIVIDAD 2. “Mi día en colores”	36
Área visual	36
Área juego manipulativo	37
Área digital-interactiva	37
Área sensorial y autorregulación	38
Área de comunicación	38
Actividades para el hogar	39
Actividades para fomentar el vínculo emocional	40
Créditos	42

La importancia de la Inteligencia emocional

El acompañamiento de hijos e hijas con síndrome de Down representa una experiencia profundamente significativa en la vida de cualquier familia. Se trata de un proceso que, si bien está lleno de amor, también implica desafíos emocionales, psicológicos y sociales que requieren atención, comprensión y contención adecuada. En este contexto, la inteligencia emocional nace como una herramienta esencial para fortalecer los vínculos familiares, mejorar la calidad de vida y favorecer el desarrollo integral tanto de las personas con discapacidad como de su entorno familiar.

Durante mucho tiempo, el abordaje de la discapacidad intelectual ha estado centrado principalmente en el desarrollo cognitivo, físico o terapéutico, dejando en un segundo plano las necesidades emocionales de las familias. Sin embargo, hoy sabemos que el bienestar emocional es un pilar fundamental para afrontar con resiliencia y equilibrio las múltiples situaciones cotidianas del día a día. Las emociones no solo nos acompañan, sino que influyen directamente en nuestra capacidad de tomar decisiones, vincularnos con los demás, resolver conflictos y cuidar de quienes dependen de nosotros.

La presente publicación tiene como objetivo ofrecer un recurso integral de formación y reflexión en torno a la inteligencia emocional aplicada al entorno fami-

liar de personas con síndrome de Down (PSD). A través de una estructura modular, se abordan temáticas clave como el autoconocimiento emocional, la autorregulación, la empatía, la comunicación afectiva, la gestión de conflictos y, especialmente, el autocuidado de quienes cuidan. Cada módulo combina elementos teóricos accesibles con propuestas prácticas, actividades y herramientas que pueden ser aplicadas en el contexto cotidiano del hogar.

Este material está dirigido a madres, padres, hermanos, cuidadores y profesionales que desempeñan un rol activo en la vida de las personas con discapacidad intelectual. El enfoque propuesto parte de una mirada humanista, inclusiva y emocionalmente consciente, que considera a la familia como el primer espacio de aprendizaje y desarrollo emocional.

Creemos firmemente que el fortalecimiento emocional de las familias tiene un impacto directo en la salud mental, la autoestima y la calidad de vida de todos sus miembros. Por ello, promover la inteligencia emocional no es solo un acto de crecimiento personal, sino también una forma de educar con sensibilidad, empatía y respeto por las diferencias. Esperamos que esta guía se convierta en un apoyo valioso, que contribuya a generar espacios más sanos, comprensivos y emocionalmente nutritivos dentro del ámbito familiar.

Introducción a la Inteligencia Emocional

1.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. No se trata de controlar lo que sentimos, sino de aprender a dialogar con nuestras emociones y usarlas como información valiosa para actuar de forma más consciente.

¿Y en qué consiste realmente?

- Saber ponerle nombre a lo que sentimos (aunque sea algo confuso).
- No dejar que la emoción nos arrastre.
- Ver lo que le pasa al otro, aunque no lo diga con palabras.
- Relacionarnos sin estallar, sin callarnos todo, y sin herir.

La inteligencia emocional es sentir, pero sin que las emociones nos manejen. Implica adelantarnos a la reacción o adecuar esa reacción al momento que corresponda.

1.2. Mitos comunes sobre la IE

A veces se habla tanto de inteligencia emocional que circulan ideas equivocadas. Por ello es importante derribar ciertos mitos que, en el imaginario social, calan y terminan obstaculizando el trabajo de la gestión emocional.

Mito 1: Tener IE es no enfadarse nunca.

No. Sentirse mal, frustrado o triste es parte de la

vida. La IE no elimina emociones “negativas”, ayuda a manejarlas mejor.

Mito 2: Las emociones son cosa de personas sensibles.

Todos sentimos, incluso quienes dicen que no. La diferencia está en si sabemos escucharnos o si vamos por la vida acumulando malestares.

Mito 3: Se nace con ello (IE), no se puede aprender.

Falso. Igual que aprendimos a sumar o a andar en bici, la inteligencia emocional también se aprende. A veces cuesta más, pero es posible en cualquier etapa.

Mito 4: Hablar de emociones no sirve, hay que actuar.

Hablar de emociones es actuar. Es prevenir, entender y reparar. No es “quedarse en el drama”: es evitar que el drama se repita.

1.3. Beneficios para la familia y el desarrollo personal

Todos los ámbitos que son transitados por grupos de personas tienen conflictos o ameritan una gestión de emociones porque, en definitiva, las emociones manejan nuestra forma de manejarnos con otros y de responder ante diferentes situaciones. Unas veces son más simples de afrontar, pero otras requieren de una complejidad mayor.

Desarrollar inteligencia emocional no elimina los conflictos familiares, pero sí cambia la manera de transitarlos. Una familia emocionalmente inteligente no es aquella donde no hay problemas, sino aquella que aprende a nombrarlos, procesarlos y salir fortalecida de ellos.

Entre los beneficios clave están:

Mejor comunicación: se reduce la reactividad y se amplía la comprensión, dando lugar a conversaciones más profundas, incluso en desacuerdo.

Confianza emocional: cuando los miembros de una familia sienten que pueden expresar sus emociones sin ser juzgados, se fortalecen los lazos afectivos.

Educación emocional intergeneracional: madres, padres y cuidadores que desarrollan su IE modelan de forma natural habilidades emocionales en sus hijos, más allá de lo que digan. Las personas aprendemos del ejemplo y la experiencia, y esta puede ser una oportunidad para ayudar a aprender a gestionar emociones en los hijos.

Prevención del malestar acumulado: muchas tensiones familiares no surgen por lo que se dice, sino por lo que nunca se expresó.

Mayor bienestar psicológico: la IE está asociada con menos ansiedad, mayor resiliencia, y una sensación más estable de autoestima y seguridad emocional.

1.4 ¿Existen emociones buenas y malas?

El concepto de emociones **negativas** existe. Aunque a veces se les llama «negativas», en realidad son emociones que, en ciertos momentos, pueden ser incómodas o difíciles de experimentar, como la tristeza, el asco, la ira, el miedo o la frustración.

Sin embargo, estas emociones cumplen una función importante, ya **que nos alertan sobre situaciones que requieren atención o cambio**, y nos ayudan a procesar experiencias difíciles.

Es importante entender que todas las emociones, incluidas las que consideramos negativas, son parte

natural de la experiencia humana y **tienen un papel** importante en nuestro bienestar emocional.

Lo fundamental es aprender a gestionarlas de manera saludable y a aceptarlas como parte de nuestra vida.

Algunas estrategias para gestionar las emociones son:

■ Aceptar las emociones:

Reconocer y aceptar que las emociones negativas son una parte normal de la experiencia humana.

■ Reconocer los desencadenantes:

Identificar las situaciones o pensamientos que activan las emociones negativas.

■ Técnicas de relajación:

Practicar técnicas como la respiración profunda o la meditación para reducir la tensión física y mental.

■ Buscar apoyo social:

Hablar con amigos, familiares o profesionales para obtener apoyo y orientación.

■ Cambiar la perspectiva:

Intentar reinterpretar las situaciones negativas de una manera más positiva. Aprender de los errores o situaciones pasadas, nos ayuda a resignificar y pensar nuevas estrategias ante un determinado hecho que se puede dar reiteradas veces en nuestra vida.

Es importante recordar que las emociones más desagradables no deben ser reprimidas, sino gestionadas de manera saludable. La gestión de las emociones negativas mejora la calidad de vida y la salud mental.

Así como las emociones negativas tienen un papel importante, también las emociones positivas cumplen una función fundamental en la vida de una persona. Emociones como la alegría, la sorpresa, la calma o el interés fortalecen nuestras relaciones, aumentan la motivación y favorecen el bienestar general. Reconocerlas, disfrutarlas y compartirlas nos ayuda a reforzar los vínculos afectivos y a mantener una actitud más resiliente ante las dificultades. Cultivar emociones positivas no significa negar las difíciles, sino encontrar un equilibrio que nos permita vivir de manera más plena y consciente.

1.5 Identificación Emocional en Familias

La Identificación Emocional permite construir relaciones más sólidas, enfrentar mejor las situaciones complejas y promover el bienestar emocional de todos los miembros de la familia, presente o no discapacidad en algún miembro de la misma.

La mayoría de las familias de las PSD cuentan con una carga emocional elevada. De ahí la importancia de esta identificación, ya que con frecuencia se enfrentan a desafíos emocionales.

Por otra parte, saber identificar las propias emociones y desarrollar esta habilidad, puede ayudar a que la PSD identifique y exprese mejor sus emociones. Por lo que es un autoaprendizaje, que también sirve de apoyo externo. Asimismo, esto favorece el desarrollo de una comunicación saludable, en términos de escucha activa y empatía.

Por último, no se debe olvidar el desgaste del cuidador. Poco se suele prestar atención a cómo se siente o lo que necesita la persona que ejerce las tareas de

cuidado. Esto, a su vez, resulta de gran importancia para cuidar la salud mental. Todo esto permite que mejore la convivencia familiar y se desarrollen estrategias conjuntas que traerán múltiples beneficios para todo el grupo familiar. Es importante recordar que una buena gestión emocional, ayuda tanto a la persona que *la práctica* como al entorno familiar. En este sentido, recordamos que la regulación emocional:

- Mejora y fortalece la comunicación y vínculos familiares (extensible a las relaciones interpersonales en general).
- Permite reforzar la comprensión y el apoyo mutuo, además de promover la resiliencia familiar, ayudando a la familia a adaptarse mejor a las dificultades sin fracturarse.
- Permite conectarse con uno mismo (autoconciencia/autoconocimiento) y con los demás.
- La regulación emocional, ayuda a no reprimir e identificar lo que se siente.
- Potencia el desarrollo de habilidades como la empatía y la escucha activa.

1.6 Funciones de las emociones

Las emociones desempeñan funciones de adaptación, motivación y sociales que son esenciales para nuestra supervivencia y bienestar.

- 1 **Función de adaptación.** Las emociones nos preparan para la acción permitiéndonos movilizarnos hacia objetivos específicos. Por ejemplo, el miedo puede alertarnos sobre peligros, mientras que la alegría puede motivarnos a acercarnos a experiencias placenteras. Cada

emoción tiene su utilidad, independientemente de si es agradable o desagradable.

- 2 **Función de motivación:** Las emociones influyen en nuestras decisiones y comportamientos. Por ejemplo, sentir alegría al estar con alguien puede motivarnos a querer volver a verlo. Las emociones actúan como impulsos que nos invitan a actuar, facilitando la aparición de ciertas conductas.
- 3 **Función social o de comunicación:** Las emociones nos permiten expresar nuestro estado interno, facilitando la comunicación y la interacción con los demás. Al expresar emociones, podemos predecir el comportamiento de otros y regular nuestras propias reacciones, lo que fortalece las relaciones interpersonales.

Las funciones de emociones concretas y más básicas son:

- **Sorpresa:** Ayuda a captar la atención y procesar la información inesperada.
- **Asco:** Indica desagrado y puede ser una señal de advertencia o peligro.
- **Miedo:** Protege al organismo de situaciones de peligro y ayuda en la defensa.
- **Alegría:** Motiva a buscar experiencias placenteras y establecer vínculos.
- **Tristeza:** Permite reflexionar sobre la pérdida o falta de satisfacción.
- **Ira:** Facilita la defensa y resolución de conflictos, nos pone en acción.

1.7 Emociones básicas y complejas

Podemos clasificar las emociones en básicas y complejas.

Las emociones básicas aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle. Tienen como objetivo ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros.

Las principales características de las emociones básicas son:

- Se identifican por una expresión facial-corporal
- Son universales, se dan en todas las culturas humanas
- Están presentes desde el nacimiento y perduran a lo largo del tiempo
- Se contagian (si vemos a una persona riendo, nos contagia su alegría)
- Provocan una reacción biológica involuntaria en el organismo (sudoración, palpitaciones en el corazón).
- Requieren de un menor procesamiento cognitivo.

Las emociones básicas son 6: alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa. Cada una de ellas cumple una función. Por ejemplo, el miedo nos prepara para la huida y nos protege ante el peligro.

Por otro lado, nos encontramos con las emociones complejas. Éstas surgen de la combinación de dos o más emociones básicas. Por ejemplo, la ver-

Módulo 1

güenza es una mezcla de culpa y miedo. Las emociones complejas no presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden pasar desapercibidas o ser disimuladas (por ejemplo, los celos). Su reconocimiento puede variar según la cultura y necesitan de un

mayor procesamiento cognitivo, ya que están influenciadas por el pensamiento de la persona.

Algunas de las emociones complejas son: amor, orgullo, frustración, preocupación, empatía, vergüenza, celos y culpa, entre otras.

Autoconocimiento Emocional

2.1 Reconocer las propias emociones

La percepción emocional es poder reconocer lo que sentimos nosotros y lo que sienten los demás. A veces esas emociones también se reflejan en cosas como una canción, un dibujo o un paisaje.

Aprender a identificar las emociones es algo que hacemos cuando prestamos atención a las señales: una mirada, un gesto, el tono de voz o incluso cómo se comporta nuestro cuerpo.

Esta habilidad es la puerta de entrada de las emociones al pensamiento, y tiene mucho que ver con cómo aprendemos, nos comunicamos y nos relacionamos con los demás.

También incluye poder expresar lo que sentimos de manera adecuada y darnos cuenta si las emociones que muestran otras personas son sinceras o no.

Si nos centramos en el reconocimiento de nuestras propias emociones, algunos de los objetivos que debemos conseguir serían:

- Aprender a expresar las emociones de una manera adecuada.
- Aprender a discriminar las diferentes expresiones faciales que empleamos para expresar las emociones.
- Aprender a expresar distintas emociones a través del cuerpo.
- Aprender a atender e identificar qué emociones nos provocan determinados objetos o sonidos.

- Comunicar emociones a través de la expresión artística.

2.2 Validación y aceptación emocional

La validación emocional es una vez reconocidas las emociones propias y ajenas, su aceptación, sin juzgar ni intentar cambiar lo que se siente. Esto implica tener **conciencia emocional**, es decir, reconocer lo que sienten las personas; saber ponerles nombre y comprender las causas y las consecuencias de esa emoción.

Es importante:

- **Fomentar el bienestar emocional**, ya que la aceptación de las emociones promoverá una mayor estabilidad emocional, al ayudar a que las emociones sean procesadas en lugar de reprimidas.
- **Mejorar las relaciones interpersonales**: el aceptar y reconocer las emociones propias y de las personas que nos rodean, hace que se fortalezcan los vínculos y mejore la comunicación. Esto reduce los conflictos y aumenta la intimidad emocional.
- **Facilitar la regulación emocional**: crear un espacio seguro para reflexionar sobre las emociones y reaccionar a estas de manera más equilibrada y menos impulsiva.
- **Promover la empatía**: validar implica ponerse en el lugar de la otra persona y comprender su experiencia emocional. El reconocimiento en las emociones propias facilitará entender las de las demás personas.

2.3 Identificación Emocional en Familias

La Identificación Emocional permite construir relaciones más sólidas, enfrentar mejor las situaciones complejas y promover el bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

La mayoría de las familias de las personas con discapacidad intelectual cuentan con una carga emocional elevada. De ahí la importancia de esta identificación, ya que con frecuencia se enfrentan a desafíos emocionales.

Por otra parte, saber identificar las propias emociones y desarrollar esta habilidad, puede ayudar a que nuestro familiar con discapacidad identifique y exprese mejor sus emociones. Por lo que es un auto-

aprendizaje, que también sirve de apoyo externo. Asimismo, esto favorece el desarrollo de una comunicación saludable, en términos de escucha activa y empatía.

Por último, no debemos olvidar el desgaste que se tiene al cuidar de otra persona, el “desgaste del cuidador” Esto, a su vez, resulta de gran importancia en la prevención de aspectos relacionados con la salud mental.

Todo esto permite que mejore la convivencia familiar y se desarrollen estrategias conjuntas que traerán múltiples beneficios para toda la familia. Es importante recordar que una buena gestión emocional, ayuda tanto a la persona que la práctica como al entorno familiar.

Autogestión y regulación emocional

3.1 La Influencia de la familia en la regulación emocional de los hijos

¿Qué es la Regulación Emocional?

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones de manera adecuada. Esta habilidad incluye:

- **Reconocimiento emocional:** Identificar y poner nombre a las emociones que uno experimenta, como alegría, tristeza, enfado o miedo.
- **Control emocional:** Modificar o gestionar la intensidad y duración de una emoción cuando sea necesario.
- **Expresión emocional adecuada:** Mostrar las emociones de una forma que sea socialmente apropiada y comprensible para los demás.

En los niños, estas habilidades no están completamente desarrolladas al nacer. En sus primeros años, los bebés dependen de sus cuidadores, principalmente sus padres, para ayudarles a calmarse y regular lo que sienten. Con el tiempo, a medida que crecen y ganan experiencia emocional, **aprenden poco a poco a reconocer y manejar sus emociones por sí mismos.**

La relación entre los padres y sus hijos juega un papel clave en este proceso. Las madres, los padres y otros cuidadores son los primeros modelos de conducta emocional, y su forma de actuar influye en cómo los niños aprenden a entender y expresar lo que sienten.

La regulación emocional es una habilidad que nos acompaña durante toda la vida. No se trata de algo que se “aprende una vez y ya está”, sino de una capacidad que seguimos desarrollando también en la adolescencia y la adultez. En las personas adultas –con o sin síndrome de Down– esta habilidad es esencial para mantener relaciones sanas, afrontar el estrés, adaptarse a los cambios y disfrutar de un mayor bienestar emocional.

En el caso de los adultos con síndrome de Down, el acompañamiento familiar y social sigue siendo importante: las rutinas, la comunicación afectiva, la comprensión del entorno y el apoyo emocional ayudan a mantener una buena autorregulación y a manejar las emociones cotidianas. Así como los padres ayudan a los niños a calmarse, las personas adultas también se benefician de entornos donde se les escucha, se valida lo que sienten y se les enseña a expresarlo de forma positiva.

Durante los primeros años de vida, los niños no nacen con esta capacidad completamente desarrollada, sino que la adquieren progresivamente a través de la interacción con su entorno. En ocasiones, esta habilidad para autorregularnos de forma eficaz no llega a consolidarse del todo, por eso es tan valioso seguir fomentándola también en la etapa adulta.

Las familias juegan un papel fundamental en este proceso, ya que son los primeros modelos emocionales que los niños observan y con quienes aprenden a gestionar sus emociones. Pero también, en la adultez, la familia, los amigos, los educadores o los

compañeros de trabajo siguen siendo **referentes emocionales** que pueden acompañar, contener y ayudar a mantener el equilibrio emocional.

Recordemos que la regulación emocional:

- Mejora y fortalece la comunicación y los vínculos familiares (y en general, todas las relaciones interpersonales).
- Favorece la comprensión y el apoyo mutuo, además de promover la **resiliencia**, ayudando a las personas y familias a adaptarse mejor a las dificultades sin fracturarse.
- Potencia la conexión con uno mismo (autoconciencia/autoconocimiento) y con los demás.
- Ayuda a no reprimir, sino a **identificar y expresar lo que se siente de manera saludable**.
- Desarrolla habilidades como la **empatía**, la **escucha activa** y la **capacidad de resolver conflictos**.

3.2 Estrategias para manejar el estrés, la frustración y la sobrecarga

Cuidar a un familiar con síndrome de Down implica muchos momentos de entrega, amor y crecimiento, pero también puede traer consigo emociones complejas como el estrés, la frustración y la sensación de estar sobrepasados.

Estas emociones no son señales de debilidad ni de falta de amor, sino respuestas naturales ante una realidad que exige mucho. Por ello es importante hablar y compartirlas, ya que vivimos en una sociedad que culpabiliza y criminaliza ese tipo de sentimientos, cuando en realidad son naturales y que la gestión de esas emociones son las que fortalecerán la salud emocional y mental de esa persona como la de sus hijos.

Algunas estrategias prácticas y emocionales para ayudarte a cuidar de ti, mientras cuidas de tu familia.

1. Reconocer tus emociones sin culpa

Las familias o personas cuidadoras muchas veces sienten que deben ser fuertes en todo momento, incluso ante las situaciones de mayor adversidad. Pero el primer paso para aliviar la carga emocional es permitirse sentir sin juzgarse.

Sentir cansancio, enojo, tristeza o frustración, eso no es ser una mala persona ni un mal cuidador. Las cargas que experimentan las personas que tienen a cargo el cuidado de sus familiares, son las que experimentan mayor sobrecarga física, emocional y familiar, que el resto de los miembros. Reconocer lo que se siente, da la oportunidad de atenderlo.

¿Qué se puede hacer?

- Nómbralo: "Hoy me siento agotada", "Estoy frustrado porque no sé cómo ayudar".
- Escribe lo que sientes en un cuaderno.
- Habla con alguien de confianza, aunque sea solo para desahogarte.

2. Establecer una red de apoyo

Afrontar los desafíos de la discapacidad de forma aislada puede ser abrumador. Contar con una red de apoyo emocional y práctica puede marcar una gran diferencia. Las personas cercanas pueden ser de ayuda desde diferentes lugares: escuchar, dar un respiro, compartir experiencias, o ayudar con tareas concretas.

¿Qué se puede hacer?

- Identifica quiénes pueden ayudarte: familia, amigos, vecinos, profesionales, grupos de apoyo.
- Únete a asociaciones o grupos de familias en situaciones similares.
- No tengas miedo de pedir ayuda. A veces, las personas no saben cómo apoyar si no se lo dices claramente.

3. Organizar rutinas realistas

La rutina puede ser una aliada poderosa. Tener un plan, aunque flexible, ayuda a que el día tenga cierta estructura, lo que reduce el caos y da una sensación de control. Pero es importante que esas rutinas sean realistas y adaptables, tanto para la persona con síndrome de Down como para su familiar.

¿Qué se puede hacer?

- Crea un calendario semanal con las actividades más importantes.
- Deja espacios para la improvisación y el descanso.
- Planifica “tiempos muertos” para ti, aunque sean 10 minutos.
- Evita exigirte más de lo que puedes dar.

4. Pedir ayuda y delegar

Uno de los mayores errores es intentar hacerlo todo solo. Nadie puede sostener todo sin descanso. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino un acto de inteligencia y autocuidado.

¿Qué se puede hacer?

- Hacer una lista de tareas y decide cuáles puedes delegar.
- Hablar con tu pareja, familiares o personas cercanas y explícales en qué pueden colaborar.
- Si es posible, buscar recursos en tu comunidad (voluntariado, apoyo municipal, personas cuidadoras temporales).

5. Practicar técnicas de relajación y autocuidado

El cuerpo y la mente acumulan tensión. Por eso es importante encontrar pequeñas pausas en el día para reconectar con uno mismo. No se nece-

¿Qué se puede hacer?

- Respiraciones profundas durante 2-5 minutos.
- Escuchar música relajante.

sitan grandes espacios ni mucho tiempo, pero sí constancia.

6. Buscar apoyo psicológico o emocional

A veces, el estrés y las emociones intensas se vuelven difíciles de manejar. En esos casos, acudir a un profesional de salud mental puede ser muy beneficioso. La psicoterapia o el acompañamiento emocional no son solo para momentos de crisis, también sirven para prevenir el desgaste emocional y tomar decisiones con mayor claridad.

- Hacer estiramientos suaves.
- Caminar al aire libre.
- Meditar o rezar, si es parte de tu espiritualidad.

¿Qué se puede hacer?

- Infórmate sobre servicios de atención psicológica gratuitos o de bajo costo en tu comunidad.
- Considera espacios de terapia individual, familiar o grupal.
- Si estás en un centro educativo o de salud, pregunta si hay psicólogos disponibles para orientación.

7. Buscar momentos de disfrute personal

Aunque suene difícil, es importante no dejar de lado las actividades que hacen bien o gustan. Recuperar o mantener la identidad, más allá del rol de cuidador, es esencial para el bienestar emocional. Hacer algo placentero -por mínimo que parezca- es una forma de cargar energía y, sobre todo, cuidarse.

¿Qué se puede hacer?

- Dedicar un momento al día para una actividad que disfrutes (leer, ver una serie, pintar, caminar, bailar).
- Agendar ese tiempo como si fuera una cita importante.
- No cancelarlo "porque hay cosas más urgentes": el bienestar también es urgente.

8. Aceptar que habrá días difíciles

Habrà días más pesados que otros. Es parte del proceso. A veces no hay soluciones inmediatas, pero sí se puede aprender a transitar esos días con más compasión hacia uno mismo. La perfección no existe, pero el amor y la intención cuentan muchísimo.

¿Qué se puede hacer?

- Pensar que no todo depende de ti.
- Permitir descansar sin sentir culpa.
- Celebrar los pequeños logros, tanto tuyos como de tu hijo/a.

3.3 Orientaciones para volver a la calma

Los hijos aprenden observando a sus familiares, o personas de referencia. Si estas muestran habilidades adecuadas para manejar el estrés, resolver conflictos y expresar sus emociones de manera saludable, es más probable que adopten estas mismas habilidades.

Por ejemplo, si un niño observa que su familiar responde con calma ante una situación frustrante, puede aprender a hacer lo mismo cuando enfrente una situación similar.

Por el contrario, si las familias reaccionan de manera impulsiva, con ira o ansiedad, los hijos pueden internalizar estas respuestas emocionales y replicarlas en su propio comportamiento. La capacidad de las familias para regular sus propias emociones es, por lo tanto, un componente fundamental en el desarrollo emocional de sus hijos.

La forma en que las familias responden a las emociones de sus hijos también influye en su desarrollo emocional. Los hijos más pequeños dependen de los adultos para interpretar y manejar sus sentimientos. Cuando un niño está molesto, asustado o frustrado, la reacción de los padres puede enseñarles cómo gestionar esos sentimientos.

- **Validación emocional:** las familias que validan las emociones de sus hijos, en lugar de minimizarlas o ignorarlas, fomentan un ambiente donde ellos se sienten comprendidos y seguros para expresar sus sentimientos. Decir algo como: *“Entiendo que estés enojado, vamos a hablar sobre lo que te molesta”*, les enseña que está bien sentir emociones y buscar formas adecuadas de manejarlas.

- **Rechazo o castigo emocional:** por el contrario, las familias que critican, castigan o ignoran las emociones de sus hijos pueden contribuir a que ellos se sientan que sus emociones no son válidas o aceptadas, y puede llevar a una represión emocional, donde evitarán expresar o reconocer lo que sienten, lo que puede afectar su bienestar emocional a largo plazo.

A continuación, se presentan algunas **estrategias** efectivas que las familias pueden utilizar para ayudar a sus hijos a desarrollar una regulación emocional saludable:

1. Fomentar la Expresión Emocional

Es fundamental que las familias alienten a sus hijos a hablar sobre sus emociones. Preguntarles cómo se sienten y mostrar interés en sus respuestas les ayuda a desarrollar un vocabulario emocional, lo que les permitirá identificar y expresar sus sentimientos de manera más precisa. Además, cuando las familias comparten sus propias emociones de manera apropiada, enseñan cómo puede hacerse esto de forma saludable.

2. Enseñar Habilidades de Resolución de Problemas

Los hijos que tienen dificultades para regular sus emociones a menudo carecen de habilidades para resolver problemas. Enseñarles a identificar el problema, pensar en soluciones y elegir la mejor opción les da herramientas para manejar situaciones emocionales difíciles. Por ejemplo, si un niño se siente enojado porque no puede resolver un problema en la escuela la familia puede funcionar como guía en el proceso de encontrar una solución, en lugar de dejar que la frustración se intensifique.

3. Modelar la Calma en Situaciones de Estrés

Las familias que muestran calma en situaciones estresantes proporcionan un ejemplo poderoso para sus hijos. Mantener la compostura durante momentos difíciles, ayuda a los hijos a entender que es posible manejar el estrés de manera saludable.

4. Ofrecer Estructura y Consistencia

Los hijos se benefician de la estructura y la previsibilidad. Establecer rutinas y mantener expectativas consistentes en el hogar proporciona un entorno seguro donde los hijos pueden sentirse emocionalmente estables. Cuando los hijos saben qué esperar, es más probable que se sientan en control de sus emociones y de las situaciones que enfrentan.

5. Enseñar Técnicas de Relajación

El uso de técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el uso de un rincón de calma, puede ser muy útil para ayudar a los hijos a autorregularse cuando se sienten abrumados por sus emociones. Las familias pueden practicar estas técnicas con sus hijos, mostrando cómo usarlas en momentos de estrés o frustración.

6. Creación de un Entorno Emocional Seguro

El entorno emocional en el hogar también es un factor crucial en el desarrollo de la regulación emocional infantil. Un ambiente donde los hijos se sientan seguros, apoyados y libres de juicio les permitirá desarrollar confianza en la expresión de sus emociones. Las familias que promueven un ambiente seguro y comprensivo fomentan el desarrollo emocional saludable de sus hijos.

Los hijos necesitan sentir que pueden expresar una variedad de emociones sin temor a ser criticados o rechazados. En un entorno seguro, es más probable que aprendan a autorregularse, ya que entienden que todas las emociones son válidas y que existen formas apropiadas de manejarlas.

7. Fomento de la Autonomía Emocional

A medida que los hijos crecen, es importante que los padres les permitan experimentar y manejar sus emociones por sí mismos. Aunque los padres deben brindar apoyo y orientación, también deben fomentar la autonomía emocional de sus hijos. Esto incluye permitir que cometan errores y aprendan de sus propias experiencias emocionales.

En lugar de resolver todos los problemas emocionales por ellos, las familias pueden guiar a sus hijos a través de preguntas y sugerencias, ayudándolos a identificar sus emociones y a encontrar maneras constructivas de manejarlas. Este proceso gradual fortalece la confianza de los hijos en su capacidad para regular sus emociones de manera independiente.

8. Disciplina y Normas Emocionales

La disciplina es otra área donde las familias influyen en la regulación emocional de sus hijos. Las reglas y las consecuencias deben estar orientadas hacia el aprendizaje emocional, en lugar de castigar las emociones en sí mismas. Por ejemplo, si un niño se siente frustrado y comienza a gritar o golpear, es importante enseñarle una forma alternativa de expresar su frustración, como usar palabras para describir lo que siente o tomar un tiempo para calmarse.

Una disciplina constructiva les enseña a los hijos que las emociones son válidas, pero que es necesario expresarlas de manera adecuada. La enseñanza de estrategias para manejar el enojo, la tristeza o la frustración ayuda a los hijos a desarrollar habilidades de regulación emocional que les servirán a lo largo de su vida.

La capacidad de regular las emociones de manera efectiva no solo es importante durante la infancia, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar futuro. Los hijos que desarrollan buenas habilidades de regulación emocional son más capaces de manejar el estrés, resolver conflictos de manera pacífica y formar relaciones saludables a lo largo de sus vidas. También tienden a tener un mayor éxito académico y una mejor salud mental.

Además, la regulación emocional está estrechamente vinculada al desarrollo de la inteligencia emocional, que es clave para el éxito en las relaciones interpersonales y en el entorno laboral en la adultez. Por lo tanto, las familias que invierten en el desarrollo emocional de sus hijos están sentando las bases para un futuro exitoso y equilibrado. La influencia de las familias en la regulación emocional desde la etapa infantil es indiscutible. Desde dar pautas de comportamiento emocional hasta la creación de un entorno seguro y estructurado, las familias desempeñan un papel crucial en ayudar a sus hijos a aprender a gestionar sus emociones. Al fomentar una comunicación abierta, validar las emociones de los hijos y proporcionarles herramientas para manejar situaciones difíciles, las familias no solo ayudan a sus hijos a desarrollar una buena regulación emocional, sino que también los preparan para tener éxito en la vida adulta.

Empatía y escucha activa

4.1 ¿Qué es la empatía y cómo practicarla en familia?

La empatía es la capacidad de conectar emocionalmente con las demás personas, pues permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos. Está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar.

Beneficios:

- Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.
- Ayuda a sentirse personalmente mejor, así como crear vínculos
- Facilita la resolución de conflictos.
- Predispone a ayudar a los demás y compartir.
- Permite ser más respetuoso.
- Desarrolla capacidades de liderazgo y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.

Cómo practicar la empatía en la familia:

- **Hablar sobre emociones:** Fomentar conversaciones abiertas sobre cómo se sienten los demás.
- **Ofrecer ejemplos de comportamiento empáticos.**
- **Practicar la escucha activa:** Prestar atención a lo que los demás dicen es fundamental.

En la rutina diaria es fácil escuchar con prisas, interrumpir o querer corregir. Pero cuando se trata de nuestros hijos, la forma en que os escuchamos marca la diferencia.

Es importante escuchar sin juzgar, es decir prestar atención sin interrumpir ni corregir al momento, es comprender, y después acompañar, corregir o poner límites si es necesario. Es permitir que hablen, aunque no estemos de acuerdo o no entendamos del todo lo que sienten. Significa dejar de lado el “eso no es para tanto” o el “no deberías pensar así” y dar valor a lo que están compartiendo.

¿Por qué es importante?

- Refuerza la autoestima
- Mejora la comunicación en el entorno familiar
- Da mayor seguridad para crecer

Para practicar la escucha activa podemos tener en cuenta:

- Mira a tu hijo a los ojos y muéstrale que estás presente.
- No interrumpas, aunque ya sepas lo que va a decir.
- Evita frases que restan valor a lo que sienten (“no es para tanto”, “eso está mal”).
- Pregunta con interés: “¿Qué ha pasado?”, “¿Cómo te sentiste?”, “¿Qué necesitas?”.
- Respira antes de responder. A veces hace falta un segundo para no reaccionar desde el enfado o la preocupación.

4.2 Claves para comprender mejor las emociones de mi hijo

- Comprender, conocer las emociones y ponerles nombre es primordial. Permitirnos emocionarnos y experimentar emociones solos o en su compañía. Que nuestro hogar sea un espacio seguro emocional para todos los integrantes de la familia, donde podemos reír o llorar, estar contentos o enfadados... Eso los convierte en observadores, aprenden a emocionarse y que se permitan hacerlo ante nosotros. Y nosotros a su vez aprendemos a reconocerlas en ellos y saber cómo las expresan, distinguirlas, sus gestos, sus expresiones ante las emociones.
- **Conocer el momento vital de la persona nos ayudará a comprender mejor su estado emocional y acompañarlo de una forma adecuada.** Puede ser que esté viviendo un momento de tranquilidad y rutina que lo mantenga en su zona segura pero también pueden aparecer cambios vitales que nos trastoken nuestro día a día. Los cambios vitales son acontecimientos

significativos en la vida que requieren un período de adaptación, tanto planificados (mudanzas, hermanos que se independizan, la llegada de un nuevo miembro de la familia o la jubilación) como inesperados (crisis situacionales, un divorcio o la pérdida de empleo). Estos cambios pueden ser abrumadores y generan incertidumbre a la persona que los vive y a las personas que le rodean.

- **Aceptar que pueden tener preocupaciones,** respetarlas y escucharlas de forma activa. Dejarles tiempo para reflexionar y pensar, solos o con nosotros, no interrumpirles cuando están pensando o hablando sobre algún tema o acontecimiento que les importa por muy insignificante que sea.
- **Dar respuesta emocional adaptativa** a algún acontecimiento que les inquieta, hablarles de la experiencia propia, de como nosotros hemos afrontado esas situaciones. Buscar juntos una explicación a lo ocurrido.

Estrategias y recursos que favorecen la comunicación emocional

5.1 ¿Cómo expresar emociones de forma asertiva?

Ser asertivo supone comunicar tus emociones de manera correcta, educada, sincera y directa, sin ofender los derechos de los demás ni dejar que abusen de ti, pero defendiendo tu punto de vista o expresando, en primera persona, cómo te has sentido ante una determinada situación.

- Hablar de manera asertiva implica el uso de un tono de voz ni muy alto ni muy bajo.
- Mirar a la cara de las personas cuando hablan, aunque no fijamente.
- Adoptar una postura natural, a veces sonriendo y haciendo gestos con la cara para corroborar lo que están diciendo.
- Expresar las emociones mostrando seguridad y satisfacción consigo mismos.
- Explicar cómo te sientes sin discutir, culpar a los demás o ser irrespetuoso.

5.2 Lenguaje emocional adaptado a la familia

Es muy importante explicarles a nuestros hijos y darle nombre a algunas emociones que producen bienestar y malestar a través de ejemplos.

Emociones que nos hacen sentir bien.

- **Alegría.** Julia está alegre porque sus primos han ido a jugar a su casa.

- **Satisfacción.** Juan se siente satisfecho porque ha conseguido acabar un puzle de mil piezas.
- **Calma.** A Guillermo le gusta estar en silencio después de escuchar tanto ruido en el parque.
- **Sorpresa.** A Carlos le dieron una sorpresa cuando le han dicho que mañana no hay cole.
- **Ilusión.** Mila está muy ilusionada porque mañana se va de vacaciones con su familia.
- **Amor.** Olivia se siente muy querida por sus amigas porque le han dicho que la echaron de menos durante la excursión.

Y pedirles que puedan guardar en su mente, “como si fuera una cajita”, estos buenos recuerdos. Los buenos recuerdos son maravillosos porque se pueden recuperar una y otra vez y hacernos sentir bien.

Emociones que nos hacen sentir incomodidad.

- **Enfado.** María está enfadada porque no quiere irse de casa de su amigo.
- **Nervios.** Carmen se pone nerviosa cuando tiene que salir a la pizarra.
- **Tristeza.** Elena se siente así porque echa de menos a los abuelos.
- **Vergüenza.** Alma la siente cuando va a un lugar donde no conoce a nadie.
- **Miedo.** Marta tiene miedo cuando entra en una habitación que está oscura.
- **Preocupación.** Ana se siente así cuando su abuela se pone enferma.

- **Inseguridad.** Guille se siente inseguro cuando le hacen muchas preguntas.
- **Envidia.** Rita la siente cuando sus amigas le enseñan juguetes que ella no tiene y le gustaría.
- **Frustración.** Alex se frustra cuando no le sale bien un dibujo.

Ante estas emociones hay que explicarles que es totalmente natural sentirse mal e incómodos. Todos las tenemos cada día, ya que en la vida a veces hay problemas, dificultades y momentos tristes. También es natural que nos ocurran cosas que no nos gustan o que no son como queremos. Todas estas situaciones forman parte de la vida.

Las emociones incómodas no son malas. Todas son necesarias. A las incómodas también hay que escucharlas, ya que nos avisan de que algo pasa. Ejemplo: Una situación es peligrosa y debemos alejarnos, echamos de menos a alguien, tenemos que pedir ayuda a alguien, etc.

NO podemos tapar estas emociones diciendo:

- Deja de llorar.
- No es tan grave.
- Si paras, te compro algo.
- Ya eres muy mayor para esto.
- No estes triste. Sonríe...

Lo más adecuado es enseñarle a nuestro familiar cómo funcionan las emociones con ejemplos.

Puedes decirle: “Cuando estás disfrutando de una situación (comerte un helado) y ocurre algo “malo” (se te cae al suelo), es como si perdieras el mando

cuando te diriges un avión y notas que pierdes el control porque dentro de ti aparece una emoción incómoda (enfado). Cuando esto pasa, la emoción va creciendo y ya no puedes seguir te dirigiendo el avión”. Algunos se paralizan, otros se marean, a otros se le nubla la mente, etc.

Si cogemos el avión sintiéndonos incómodos podemos hacer cosas que normalmente no haríamos como gritar, empujar, etc. y más tarde arrepentirnos porque hacemos daño a los demás o a mí mismo.

Entonces ¿qué podemos hacer para ayudarles recuperar el control? Se necesitan tres cosas para procesar y gestionar estas emociones incómodas: espacio, tiempo y práctica.

- Darles a elegir si prefieren estar solos o acompañados de un adulto de confianza.
- Explicarles que unas veces necesitaremos más y otras menos tiempo. (Una hora, 15 minutos, etc.)
- Insistirles en que hay que practicar mucho para no perder el control.

1º sentir: aceptar y expresar

Hay que ayudarles a expresar y aceptar lo que le ha molestado, preocupado o dolido y a que lo exprese de diferentes formas, sin hacerse daño ni a sí mismo ni a los demás, ni con palabras ni con gestos. A medida que vaya creciendo irá aprendiendo a expresar sus emociones de manera más asertiva.

2º poner nombre

Ayudarle a escuchar a su cuerpo y a darse cuenta de

qué emoción está sintiendo, por eso hay que enseñarle previamente el nombre de éstas y ponerle ejemplos de cuando pueden aparecer.

3º medir

Ayudarles a medir lo fuerte que es su emoción con una rueda (poco, medio, mucho, muchísimo). Por ejemplo: estoy más enfadada que nunca, estoy super enfadada.

4º bajar y calmar

Consiste en encontrar la forma de que la fuerza de la emoción vaya bajando y se vaya haciendo más pequeña. Este punto es el más complicado y suele ser el que necesita más tiempo y práctica.

¿Cómo?

- Realizar ejercicios de respiración, cuando está muy enfadado
- Darse auto-instrucciones para calmarse.
- Mojar la cara con agua fría.
- Escribir o rayar en un cuaderno.
- Salir a dar una vuelta.
- Apretar un cojín con fuerza
- Apartarse del lugar en el que se encuentra y estar sola.
- Pedir un abrazo fuerte a una persona de confianza.

Todo va a depender de cada persona y de la emoción incómoda de la que se trate.

Si las emociones no se procesan adecuadamente, se acumulan dentro de nosotros, como si fuera una caja negra. Si empieza a llenarse no nos sentimos bien con nosotros mismos y eso puede provocar que estemos a veces de mal humor o sin energía, sin saber por qué.

Como padres es muy importante conectar y no apagar las emociones con una distracción, un premio o una amenaza. Ej.: te doy un caramelo si parar de gritar.

Ejemplos de frases que validan y acompañan emociones:

- “yo también me sentiría así si estuviera en tu lugar”.
- “Comprendo lo que te pasa”.
- “Veo que necesitas espacio para ti. Cuando lo necesites estoy aquí para escucharte”.

Educación emocional en casa

6.1 ¿Cómo enseñar habilidades emocionales a los hijos con discapacidad intelectual?

Las emociones son parte de la vida diaria. Todas las personas sienten, pero a veces les resulta difícil entender qué les pasa, expresarlo con palabras o controlarse cuando la emoción es muy intensa.

Por eso, enseñar habilidades emocionales en casa es tan importante como enseñar a vestirse o a comer solos. Aprender a reconocer y manejar lo que sienten les da más seguridad, más autonomía y mejores relaciones con los demás.

¿Por dónde empezar?

1. **Observar:** Mira cómo tu hijo expresa sus emociones: ¿se enfada y grita?, ¿se pone nervioso y se tapa los oídos?, ¿ríe cuando escucha música? Cada persona tiene su manera de mostrar lo que siente.
2. **Poner palabras:** Aunque no hable, tú sí puedes hacerlo: “Estás sonriendo, creo que estás contento”, “Te veo con lágrimas, estás triste”. Poco a poco irá relacionando las palabras con lo que siente.
3. **Validar:** Nunca digas “no pasa nada” o “no llores por tonterías”. Para tu hijo, **sí pasa**. Mejor di: “Entiendo que estés enfadado porque no salió como querías. Vamos a ver qué podemos hacer”.
4. **Enseñar con ejemplos cotidianos:** Aprovecha las situaciones diarias. Si en casa se rompe un vaso, puedes decir: “estoy enfadada porque se rompió,

pero lo vamos a limpiar juntos y ya está”. Así aprende que el enfado no tiene que acabar en gritos o golpes.

5. **Repetir y practicar:** La educación emocional no se aprende en un día. Igual que repites “lávate los dientes” cada día, también repetirás “respira hondo”, “dime cómo te sientes”, o “busca tu rincón de calma”.

Beneficios de trabajar las emociones en casa

- **Menos rabietas y más calma:** el niño encuentra otras formas de expresar lo que siente.
- **Más comunicación:** aunque hable poco, aprenderá a señalar, mostrar un dibujo o hacer un gesto para decir cómo está.
- **Mejores relaciones familiares:** al comprender sus emociones, también entenderá mejor las de los demás.
- **Más independencia:** con el tiempo, podrá manejar situaciones difíciles sin depender siempre del adulto.

Consejos para el día a día.

- **Da ejemplo:** si mamá o papá muestran cómo se sienten (“hoy estoy cansado, necesito descansar”), la PSD aprende que está bien hablar de las emociones.
- **Pon nombre a lo que siente:** “Veo que estás triste porque se rompió tu juguete”.
- **Rutinas claras:** Avisar antes de los cambios (“En 10 minutos salimos”) les da seguridad.

Módulo 6

- **Apóyate en dibujos y fotos:** un póster con caritas (feliz, triste, enfadado) ayuda a que puedan señalar lo que sienten.
- **Refuerza lo positivo:** felicita cuando expresen bien una emoción ("Muy bien, has pedido ayuda en lugar de gritar").

Adaptación según cada etapa

1. Hablar mucho de emociones, usar ejemplos y proponer soluciones juntos.
2. Usar frases cortas, juegos repetitivos y pocos sentimientos a la vez (feliz/triste).
3. Observar sus gestos (sonrisa, llanto, movimientos), poner palabras por ellos y usar fotos, canciones o rutinas muy claras.

Estrategias y herramientas para la gestión y resolución de conflictos

7.1 Herramientas para manejar desacuerdos y momentos difíciles

La comunicación no es un simple intercambio de palabras, sino un proceso en el que cada persona aporta toda su biografía: su biología, percepciones, pensamientos, sentimientos y experiencias. El estado físico (salud, descanso), la manera de percibir la realidad, las emociones y la historia de cada individuo influyen directamente en cómo se emite y se recibe un mensaje.

El comportamiento del otro depende en gran medida en la forma que nos comunicamos. Por ello, está en nuestras manos asumir la responsabilidad de los resultados que derivan de nuestra forma de comunicarnos.

Existen formas de comunicación que cierran el diálogo, dificultando la convivencia. En este apartado se puede tener en cuenta cómo estas conductas dificultan la comunicación entre la pareja y hacia los hijos.

Entre ellas destacan:

- **Mandar o dirigir:** imponer sin considerar la opinión del otro.
- **Amenazar:** recurrir al castigo como medida de control.
- **Sermonear:** imponer argumentos morales sin atender al punto de vista ajeno.
- **Dar lecciones:** hablar desde una posición de superioridad.
- **Aconsejar en exceso:** imponer soluciones sin escuchar.
- **Consolar negando sentimientos:** minimizar las preocupaciones del otro.
- **Aprobar sin criterio:** dar la razón sin analizar.
- **Desaprobar constantemente:** llevar siempre la contraria.
- **Insultar:** faltar al respeto con calificativos ofensivos.
- **Interpretar:** suponer intenciones sin comprobarlas.
- **Interrogar:** acosar con preguntas.
- **Ironizar:** usar sarcasmo para desacreditar.

Además, otras conductas que bloquean el diálogo son ignorar, criticar sistemáticamente, interrumpir, tranquilizar desde la negación, aconsejar sin escuchar y faltar al respeto. Todas estas actitudes generan cierre y rechazo.

En contraposición, algunas prácticas abren la puerta al entendimiento:

- Elegir un momento y lugar adecuados.
- Cuidar el estado emocional antes de iniciar el diálogo.
- Practicar la escucha activa: reflejar, parafrasear, clarificar y sintetizar.
- Empatizar: ponerse en el lugar de la otra persona.

- Hacer preguntas abiertas que amplíen la comprensión.
- Pedir opinión y contar con la otra persona.
- Usar mensajes en primera persona (“yo”) para asumir la propia responsabilidad.
- Buscar acuerdos parciales en lugar de imponer posturas.
- Reforzar lo positivo y dar feedback constructivo.
- Hablar con un lenguaje común y específico.

Estas prácticas construyen bases sólidas para una comunicación saludable.

Escuchar activamente significa atender con comprensión y cuidado, reconociendo emociones y necesidades de la otra parte. Supone superar barreras como la falta de humor, el desacuerdo inmediato, prejuicios o reacciones emocionales.

Técnicas de escucha activa:

1. **Mostrar interés:** con preguntas abiertas y lenguaje corporal coherente.
2. **Clarificar:** pedir información adicional para entender mejor.
3. **Parafrasear:** repetir con nuestras palabras lo que el otro expresó.
4. **Reflejar:** reconocer y validar emociones.
5. **Resumir:** sintetizar ideas y verificar comprensión.

La escucha activa refuerza el sentimiento de aceptación y respeto, generando confianza.

7.2 Estrategias para la comunicación y acuerdos de relación

El conflicto es parte de las relaciones humanas y aparece de manera natural. En la vida de pareja, éste adquiere una carga emocional significativa, ligada al vínculo afectivo, las expectativas, la intimidad y los estilos comunicativos. Bien abordado, puede ser una oportunidad de crecimiento compartido; mal gestionado, puede llevar a dinámicas destructivas.

Cuatro puntos de apoyo para la favorecer la cooperación por el bienestar de los hijos:

1. **El acuerdo sobre el tipo de relación:** Cada familia se organiza como mejor le va según su situación personal, laboral, social, etc., pero es importante trabajar conjuntamente para superar prejuicios, desigualdades y construir una relación desde la igualdad y el respeto donde ambas partes se sientan cómodas con la repartición de responsabilidades hecha.
2. **El vínculo afectivo:** El vínculo afectivo es algo que se va construyendo a partir de emociones y experiencias compartidas. Es importante poder trabajar en el vínculo a partir de buscar momentos, a pesar de que con hijos/as se dificulte el tener muchos momentos disponibles.
3. **El compañerismo y la complicidad:** son el alimento de una relación sólida y con apoyo. Dicho apoyo es el necesario para poder gestionar los conflictos que pueden ir ocurriendo a lo largo del tiempo en una familia. Hay que pensar que la pareja puede ser un equipo para afrontar los momentos difíciles. Tener en cuenta que muchas veces se adoptan posicionamientos del “uno contra el otro” sin quererlo, y puede resultar más efectivo ser “los dos contra el problema”.

4. **La comunicación:** raíz de muchos conflictos. La pareja debe revisar sus estilos comunicativos y fomentar un estilo asertivo, que combine la expresión de intereses con el respeto. A veces utilizamos estilos agresivos (donde predomina la defensa y protección de uno mismo) o pasivos (donde cedemos a las demandas del otro para evitar el conflicto). Herramientas útiles son:

- Hablar desde la calma (aplazar si es necesario).
- Usar mensajes en primera persona.
- Expresarse desde los sentimientos, no desde reproches (cambiar el “tu hiciste” por el “yo me siento”).
- Dar pistas claras y señales de escucha activa.

En las relaciones de pareja, la comunicación se configura como una construcción compartida, que debe revisarse para eliminar elementos negativos y reforzar aquellos que permiten una convivencia sana.

Manejo de desacuerdos y momentos difíciles

Es normal que las personas cuidadoras tengan diferencias de opinión sobre cómo manejar ciertas conductas. La clave está en gestionarlas de forma constructiva y fuera de la presencia de la persona. Algunas herramientas útiles son:

- **Reuniones familiares periódicas:** dedicar un tiempo breve a la semana para valorar avances y ajustar normas.
- **Técnica del consenso:** buscar un punto intermedio entre estilos educativos distintos (ni autoritarismo ni permisividad).
- **Uso de mensajes en primera persona:** expresar lo que cada adulto siente sin juzgar al otro (“Yo creo que...” en lugar de “Tú siempre...”).

- **Fijar prioridades:** centrarse en lo esencial (respeto, seguridad, convivencia) y flexibilizar lo secundario.
- **Acompañamiento profesional:** en casos de desacuerdo persistente, consultar con un psicólogo o educador familiar puede facilitar acuerdos.

7.3 Acompañamiento emocional en conductas difíciles

Las rabietas son reacciones emocionales intensas, comunes en la etapa de 0 a 3 años, que se manifiestan mediante llanto, gritos, pataletas, resistencia física o expresiones de ira. Surgen como respuesta a la frustración, la búsqueda de autonomía y la dificultad para regular emociones. Aunque son parte normal del desarrollo, un manejo psicoeducativo adecuado es clave para prevenir problemas de conducta y favorecer el desarrollo socioemocional.

Mitos comunes sobre las rabietas

Existen creencias erróneas en torno a las rabietas que dificultan su adecuada gestión:

- “La infancia es siempre feliz”.
- “Los problemas vienen solo del niño”.
- “El castigo es la única solución”.
- “Las rabietas son simples caprichos”.

En realidad, las rabietas son señales de un proceso de desarrollo emocional y de aprendizaje de límites. Los niños necesitan comprensión, acompañamiento y estrategias educativas adecuadas.

Para poder realizar un buen acompañamiento, puede resultar muy positivo identificar los distintos mitos que la familia tiene para comprenderlos y poder

abordar las rabietas de una forma más positiva y comprensiva.

Causas de las rabietas

Las rabietas aparecen por una combinación de factores:

- Frustración ante la falta de autonomía.
- Desarrollo del lenguaje limitado para expresar necesidades.
- Cansancio, hambre o sobreestimulación.
- Necesidad de explorar y chocar con los límites del adulto.
- Dificultades en la regulación emocional debido a la inmadurez cerebral.

Pautas psicoeducativas de intervención

Hay que tener en cuenta que la gestión de rabietas es muy complicada para la persona con discapacidad, pero también puede llegar a serlo para la persona adulta. Es importante destacar que la gestión en rabietas es un entrenamiento que se va aprendiendo a lo largo del tiempo y que va a ir cambiando según el momento de desarrollo en el que la persona se encuentre.

También es importante la gestión pre-rabieta y post-rabieta, teniendo en cuenta el día a día y el establecimiento de rutinas, los momentos de mayor conflictividad (como por ejemplo el momento de recoger juguetes, volver a casa, lavar los dientes, etc.) y los momentos del día a día donde se puede ir haciendo hincapié de las normas y límites.

Algunas pautas psicoeducativas:

- Mantener la calma: los adultos son el espejo emocional
- No reforzar conductas disruptivas cediendo a demandas.
- Reforzar las conductas positivas con elogios, atención o recompensas.
- Establecer normas claras, coherentes y predecibles.
- Validar las emociones del niño: “Entiendo que estás enfadado, pero no puedes pegar”.
- Ofrecer opciones para aumentar la sensación de control: “¿quieres la camiseta azul o la roja?”.
- Anticipar situaciones conflictivas: preparar a la persona antes de un cambio de actividad.
- Usar rutinas que aporten seguridad y estabilidad.

Ejemplos prácticos de actuación

- **Escenario 1:** un niño llora porque quiere un juguete en el supermercado.

Actuación: Validar la emoción (“Sé que lo quieres y estás enfadado”), pero no comprar el juguete. Limitar la conducta (“pero ya hemos dicho que solo veníamos a comprar comida hoy”). Ofrecer alternativas y desviar su atención hacia otra actividad (“¿quieres ayudarme a escoger la cena de hoy? ¿O prefieres ayudarme a empujar el carrito?”).

■ **Escenario 2:** no se quiere bañar.

Actuación: Ofrecer opciones ("¿Quieres que te bañe papá o mamá?") y anticipar el final del juego para que el cambio sea más gradual.

■ **Escenario 3:** rabieta al dejar el parque.

Actuación: Anticipar 5 minutos antes, avisar con una rutina repetida, y reforzar positivamente cuando se despida sin gritar. Si ya sabemos que le cuesta mucho irse del parque, intentar hacer acuerdos antes de ir al parque, seguir siempre la misma rutina a la hora de irnos al parque para que los niños/as tengan control de lo que va a pasar.

Trabajo en equipo familiar en la gestión de rabietas

Un aspecto fundamental en el manejo de las rabietas es la coordinación entre los adultos responsables del niño: padre, madre y otros familiares cercanos.

Cuando no existe coherencia, el niño puede recibir mensajes contradictorios, lo que dificulta la interiorización de normas y aumenta la probabilidad de que las rabietas se intensifiquen.

Estrategias para ser un buen equipo:

- Acordar normas comunes: decidir juntos cuáles son los límites no negociables (ejemplo: no se pega, no se grita en exceso).
- Mantener coherencia: todos los adultos deben aplicar las mismas consecuencias ante una conducta.
- Evitar discusiones frente a los hijos: los desacuerdos deben resolverse en privado, para no debilitar la autoridad conjunta.
- Comunicación clara y constante: hablar entre adultos sobre qué ha funcionado y qué no, para ajustar las estrategias.
- Reparto de roles: cada adulto puede reforzar un área (rutinas, juego, autocuidado), evitando duplicidad o contradicciones.

Acompañamiento emocional en conductas difíciles

El acompañamiento emocional consiste en validar las emociones sin reforzar la conducta problemática. No se trata de justificar, sino de ayudarle a reconocer, expresar y regular lo que siente.

Claves del acompañamiento emocional:

1. Validar la emoción: reconocer lo que siente ("entiendo que estés enfadado").
2. Separar emoción de conducta: diferenciar entre sentir y actuar ("puedes estar enfadado, pero no puedes pegar").
3. Nombrar emociones: poner palabras a lo que siente ayuda a desarrollar su inteligencia emocional ("¿Puede ser que estés gritando porque estás cansado de tanto jugar ya?").
4. Ofrecer alternativas de expresión: enseñar otras formas de mostrar lo que siente (dibujar, hablar, abrazar un peluche).
5. Mantener la calma: actuar como modelo de autorregulación, mostrando serenidad ante la crisis.
6. Reparar después de la rabieta: cuando se calme, conversar brevemente sobre lo ocurrido y reforzar el aprendizaje.

El objetivo es transformar la rabieta en una oportunidad educativa, fortaleciendo el vínculo y enseñando habilidades para la vida.

Cuidarse para Cuidar

8.1 Importancia del autocuidado emocional

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado implica un compromiso activo y continuo con uno mismo, reconociendo y atendiendo a las necesidades físicas, emocionales, mentales y, a menudo, espirituales, para fomentar un estado de equilibrio y bienestar general. Desde la perspectiva emocional, el autocuidado implica reconocer y gestionar nuestras emociones de manera saludable.

El autocuidado es de vital importancia porque:

- **Eleva la autoestima:** cuando te ocupas de ti, experimentas una sensación de bienestar tanto físico como mental, lo que se refleja en una mayor confianza en ti y en una imagen personal más positiva de quién eres.
- **Beneficia las relaciones interpersonales:** al encontrar equilibrio en tu ser, te vuelves más capaz de dar y recibir amor en tus relaciones. La comunicación fluye con mayor facilidad y la empatía se fortalece.
- **Previene el burnout:** el estrés y la presión laboral pueden conducirte al cansancio extremo. A través del autocuidado, podrás establecer límites saludables y buscar espacios para descansar y recargar energías.
- **Disminuye la ansiedad:** al dedicar tiempo a actividades que te brindan placer y te inducen a la relajación, como leer, meditar o estar en contacto con la naturaleza, bajas los niveles de ansiedad y mejoras la gestión de tus emociones difíciles de procesar.

- **Promueve el autoconocimiento:** el autocuidado te invita a reflexionar sobre tus necesidades, valores y prioridades. Este proceso de introspección te ayudará a conocerte mejor y a tomar decisiones más conscientes.

8.2 Redes de apoyo y recursos comunitarios

Construir una red de apoyo sólida es crucial para no sentir que estamos solos.

- **Grupos de apoyo para cuidadores en las asociaciones o fundaciones:** conectarse con otras personas en situaciones similares brinda la oportunidad de compartir experiencias, obtener consejos prácticos y sentirte menos aislado a través de tu asociación o fundación.
- **Recursos sociales y organizaciones:** investiga qué servicios ofrece tu comunidad, como asistencia a domicilio, centros de día, servicios de respiro familiar o programas de ayuda psicológica para cuidadores, asociación o fundación más cercana.
- **Red personal:** comunica tus necesidades a familiares y amistades. A menudo, las personas cercanas quieren ayudar, pero no saben cómo. Ser claro y específico les facilita la tarea.

8.3 Cómo pedir ayuda y no sentirse culpable por hacerlo

Pedir ayuda es un acto de fortaleza y un paso proactivo hacia el bienestar. La culpa es una emoción muy común entre las personas cuidadoras, pero es importante entender que cuidarse a sí mismo es

una parte esencial del cuidado que se ofrece al ser querido.

Claves para pedir ayuda de manera efectiva:

- **Eliminar el sentimiento de culpa:** entender que pedir ayuda no es un signo de debilidad o de que no puedes con la situación. Es una forma de asegurarte de que puedes seguir cuidando a largo plazo sin sacrificar tu salud.
- **Sé específico al pedir ayuda:** en lugar de un vago “necesito ayuda”, sé concreto. Por ejemplo: “¿Podrías acompañar a [nombre de la persona] al médico el martes por la tarde?” o “¿Podrías quedarte con ella dos horas el jueves para que pueda ir al gimnasio?”.
- **Acepta la ayuda ofrecida:** no rechaces las muestras de apoyo. Permitir que otros te ayuden les da la oportunidad de mostrar su afecto y reduce tu carga.

Actividades para el autoconocimiento emocional

ACTIVIDAD 1. "Mi cuerpo me lo dice"

Objetivo: Aprender a reconocer las señales físicas de las emociones (cómo se siente el cuerpo cuando estamos contentos, nerviosos, tristes, etc.).

Duración: 10-15 minutos

Cómo se hace:

1. Sentarse en pareja o todo el grupo familiar.
2. Una persona dice una emoción (por ejemplo: "alegría", "miedo", "rabia").
3. Todos piensan y comentan cómo la sienten en su cuerpo.
 - "Cuando estoy alegre, me río".
 - "Cuando tengo miedo, me duele la barriga".
 - "Cuando me enfado, aprieto los puños".
4. Si quieren, pueden mostrar con el cuerpo cómo se sienten.
- 5.- También se les pueden plantear algunas preguntas para reflexionar como:
 - ¿Qué emociones os han resultado más difíciles de expresar?
 - ¿Eres bueno expresando cómo te sientes?

ACTIVIDAD 2. "Mi día en colores"

Objetivo: Favorecer la expresión emocional diaria y el reconocimiento del propio estado de ánimo.

Duración: 5-10 minutos

Cómo se hace:

1. Cada miembro de la familia piensa en **cómo se siente hoy**.
2. Sin usar palabras de emoción, elige un color que represente su día:
 - Rojo = energía o enfado
 - Azul = tranquilidad o tristeza
 - Amarillo = alegría
 - Verde = calma o equilibrio
 - (pueden inventar sus propios significados)
3. Luego explican por qué eligieron ese color:
 - "Hoy me siento verde porque estoy tranquilo".
 - "Hoy soy rojo porque me enfadé esta mañana".

Actividades para la comunicación emocional

Área visual

Objetivo: hacer visibles las emociones para que puedan expresarse sin necesidad de muchas palabras.

Infancia (3-11 años)

- Ritual de llegada: al volver del cole, crear un espacio para hablar de lo que ha ocurrido ese día.
- Juego "Cambia mi emoción": elegir tarjeta y hacer la cara correspondiente frente al espejo.
- Diario de pegatinas: cada noche pegar una carita según cómo fue el día.

Adolescencia (12-17 años)

- Termómetro antes de estudiar: marcar nivel de ánimo y elegir estrategia (agua, música, respiro).

- Emocionario digital: crear en móvil un álbum con fotos propias etiquetadas con emociones.

Juventud (18+ años)

- Tarjetas con emociones complejas (orgullo, vergüenza, frustración) para hablar de experiencias de la semana.
- Semáforo personal en la puerta de su habitación para avisar a la familia de cómo está.
- Diario escrito o en app para reflexionar sobre su día y revisar en fin de semana.

Área juego manipulativo

Objetivo: aprender sobre emociones a través del juego y el movimiento.

Infancia

- Emotiblocks: construir la cara que toca y decir “se siente así porque...”.
- Monstruo de Colores: ordenar fichas del día en los tarros.
- Mímica con dado: lanzar y representar la emoción sin hablar.

Adolescencia

- Bingo de sonidos: escuchar grabaciones de voces alegres, enfadadas, tristes. Adivinar y comentarlo.
- Juego “Y tú, ¿qué harías?”: tarjetas con situaciones sociales (ej. “un amigo no me invita”). Nombrar la emoción y proponer reacción.
- Role-play: dramatizar escenas de enfado o nervios y ensayar alternativas.

Juventud

- Dramatización de situaciones reales (buscar trabajo, discusión con pareja/amigo). Identificar emociones propias y ajenas.
- Juegos de mesa adaptados con cartas de emociones (ej. Pictionary de sentimientos).
- Caja de preguntas emocionales: responder en grupo “¿cuándo sentiste orgullo la última vez?”, “¿qué te da miedo?”.

Área digital-interactiva

Objetivo: practicar emociones con herramientas digitales de manera atractiva.

Infancia

- App *¿Qué tal estás?*: jugar 10 minutos y comentar “¿cuándo te sentiste así?”.
- Usar imágenes digitales para expresar el estado de ánimo del día.

Adolescencia

- App *Daylio*: marcar emociones de la semana y revisarlas con madre/padre el domingo.
- Vídeos cortos: ver escenas de películas y señalar la emoción del personaje.

Juventud

- Crear playlist emocional en aplicaciones de música: canciones para cada estado.
- Tablero digital de emociones en tablet para registrar cada mañana.
- Videodiario (grabar un minuto al día contando cómo se sintió).

Anexos: actividades

Área sensorial y autorregulación

Objetivo: dar recursos para calmarse y canalizar emociones intensas.

Infancia

- Soplar burbujas para calmarse.
- Tarro de calma con purpurina: agitar y esperar a que baje.
- Rincón de calma: cojín, manta y peluche reversible.

Adolescencia

- Caja sensorial con pelota antiestrés, aroma, texturas y música relajante.
- Técnica “3 respiraciones + vaso de agua” antes de volver a la tarea.
- Bailar 5 minutos al ritmo de una canción alegre cuando hay tensión.

Juventud

- Playlist personalizada para calmarse o activarse según necesidad.
- Ejercicios de respiración guiada con app o vídeo.
- Actividad física ligera: yoga sencillo, caminar escuchando música, bicicleta estática.

Área de comunicación

Objetivo: apoyar la expresión emocional cuando el lenguaje verbal es limitado.

Infancia

- Tablero con 4 emociones básicas (feliz, triste, enfadado, miedo).

- Frases modelo con imágenes: “yo estoy triste”, “quiero ayuda”.

Adolescencia

- Carpeta de emociones en comunicador con intensidades (poco, medio, mucho).
- Juegos con EmoPLAY: practicar gestos frente a la cámara.

Juventud

- Expresar emociones en redes familiares cerradas (grupo de WhatsApp con iconos o notas de voz).

Usos

En casa

- *Infancia*: inicio del día (semáforo), cierre del día (pegatina en mural).
- *Adolescencia*: comentar con ruleta/diario en sobremesa.
- *Juventud*: conversación de 5 minutos antes de dormir con app o tarjetas.

Con hermanos

- Juegos de emociones compartidos (memory, ruleta, dramatización).
- Competencia positiva: quién adivina antes la emoción representada.

Con adolescentes y jóvenes

- Vincular emociones a decisiones reales: cómo me sentí en la entrevista, qué emoción tuve en la fiesta.
- Practicar pedir ayuda en casa cuando están en “amarillo” o “rojo” (como el semáforo).

Actividades para el hogar

Juegos emocionales:

- El semáforo emocional: ayuda a identificar cómo se siente con colores (rojo=ira, amarillo=tristeza, verde=tranquilidad).
- Cuentos para trabajar emociones: leer historias como "El monstruo de colores" y dialogar sobre emociones.

Juegos de respiración:

- Soplar pompas de jabón para aprender a calmarse.
- Actividades y ejercicios Koeppen.
- Caja de la calma: preparar un espacio con objetos relajantes (peluches, cuentos, luces suaves) para autorregulación.
- Rutinas visuales: usar pictogramas o imágenes que anticipen las actividades diarias.

Ejercicios Koeppen:

Los ejercicios Koeppen proponen una serie de juegos para tensar y relajar diferentes grupos musculares. A continuación, se explican los diferentes ejercicios a partir de un juego imaginativo.

El limón (manos y brazos): Hay que imaginar que agarramos un limón con la mano izquierda, lo exprimimos muy fuerte. Después soltamos el limón al suelo y notamos la relajación en la mano. Repetimos varias veces con la mano izquierda y después con la mano derecha.

El gato perezoso (brazos y espalda): Imaginamos que somos un gato que se estira. Levantamos los

brazos por encima de nuestra cabeza y los estiramos. Después dejamos caer los brazos hacia delante y los estiramos. Notamos como nuestros brazos y espalda se relajan. Repetir varias veces.

La tortuga (cuello y espalda): Imagínate que eres una tortuga escondiéndose. Estas tranquila tomando el sol y de golpe te asustas. Para protegerte vas a llevar la cabeza dentro del caparazón. Baja la cabeza y sube los hombros. Trata de aguantar así un poco. Cuando el peligro ya ha pasado puedes bajar los hombros y levantar la cabeza. Repetir varias veces.

El chicle gigante (cara y nariz): Imagina que tienes un chicle enorme dentro de la boca. Es difícil masticarlo porque está muy duro. Intenta morderlo y deja que los músculos de tu cuello hagan fuerza. Después deja la mandíbula floja y siente la relajación. Repetir varias veces.

La mosca en la nariz (cara y frente): Viene volando una mosca pesada y se ha puesto encima de tu nariz. Trata de espantarla sin usar las manos. Trata de arrugar tu nariz y moverla tanto como puedas. Arruga la nariz con fuerza para espantar una mosca, tensando cara y frente. Luego relaja. Repetir varias veces.

El elefante (abdomen): Imagínate que estas estirado encima de un prado verde y viene un elefante que no mira por dónde pisa. No tienes tiempo de escapar así que tienes que tensar tu barriga para ponerla dura y aguantar el pisotón. Ténsalo como una piedra, luego relájalo. Repetir varias veces.

La valla (abdomen): Tienes que pasar por una valla estrecha, para conseguirlo tienes que hacerte más

delgado/a. Mete el abdomen hacia adentro tanto como puedas! Luego suéltalo y relájalo. Repetir varias veces.

Pies en el barro (piernas y pies): Imagina que estas de pie en un pantano y tienes que hundir los dedos del pie tanto como puedas. Para hacerlo necesitaras empujar muy fuerte con las piernas. Luego relájate al salir. Repetir varias veces.

Globo (respiración): Imagínate que eres un globo y te vas inflando poco a poco. Cuando el globo está del todo inflado, aguanta el aire unos segundos y después expulsamos todo el aire. Ahora que estás más relajado/a, notas que tu cuerpo pesa más o quizás flota. Identifica cómo te sientes.

Actividades para fomentar el vínculo emocional

La técnica NEMO es un método de comunicación asertiva y no violenta que ayuda a expresar las emociones desde el punto de vista propio sin poner el foco en la otra persona, de modo que se evita que el conflicto escale y se trabaja la empatía a la hora de hablar de las emociones. Cada una las siglas de la palabra NEMO tiene un significado:

N: Nombre

E: Emoción

M: Motivo

O: Objetivo

Comunicar siguiendo la técnica NEMO requiere de un trabajo previo, ya que no es una tarea fácil. Es importante entender ciertas claves de esta para poder hacerlo de manera efectiva. Dividiremos este trabajo en fases:

Fase 1: Acostumbrándonos a comunicar siguiendo la técnica NEMO

Repartiremos tarjetas de emociones y, basándonos en estas, tendremos que hablar sobre cómo nos sentimos en base a una situación ficticia. Si observamos dificultades se podremos dar, junto a las tarjetas, situaciones ya creadas o, en un nivel un poco más alto de complejidad, simplemente realizar preguntas sencillas.

"Mamá, me siento enfadada porque ayer me gritaste y me gustaría saber por qué".

Fase 2: Poniéndonos en el lugar de los demás

Tomando como base las situaciones anteriores, se intentarán formular desde el punto de vista de la otra persona, fomentando así la empatía entre la familia.

"Hija, ayer yo también me sentí enfadada porque dejaste tu ropa tirada en el baño, me gustaría que fueras más cuidadosa con eso".

Fase 3: Utilizando la técnica en la vida diaria

Ante situaciones y conflictos surgidos en la vida diaria de las personas, intentaremos seguir este método, recordando los pasos previos. Es importante tener en cuenta diferentes factores:

"Mensajes tú" y "mensajes yo": Se trata de hablar sin culpabilizar, poniendo el foco en uno mismo, sin culpabilizar a las demás personas. "YO me siento así porque...", en lugar de "TÚ me hiciste sentir así porque...". De este modo, se evitará generar malestar en la otra persona y actitudes autodefensivas.

Exponer hechos, no juicios: Hay que hablar de situaciones reales sucedidas, no sobre el juicio que no-

sotros emitimos sobre estas. “Esta semana te has dejado dos veces la ropa sucia en el baño”, en lugar de “eres una despistada, siempre te dejas la ropa sucia en el baño”.

Día de cocina conjunto

Realizar una receta en familia significa tener una meta u objetivo común al que llegar de manera cooperativa. Esto puede fomentar la cohesión y el vínculo emocional, de forma que todas las personas se sientan igualmente implicadas y puedan disfrutar de algo creado en conjunto.

Se realizará de forma periódica (según la disponibilidad familiar) y, para hacerlo más dinámico, cada semana una puede escoger una temática, una receta en sí misma... etc.

Para finalizar, de manera distendida y mientras prueban el plato, explicarán siguiendo la técnica NEMO cómo se sintieron durante la realización de la receta, si les gusta, qué cosas cambiarían...

Créditos

- Koeppen, A. S. (1974). *Relaxation training for children* (Entrenamiento en relajación para niños). *Elementary School Guidance & Counseling*, 9 (2), 14-21.
- Marshall B. Rosenberg (1999). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. 1.ª ed. 8.ª reimpresión. Buenos Aires. Gran Aldea Editores - GAE, 2013.

Guía de educación emocional para familias: recursos para aprender en familia



www.sindromedown.org

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chidana-Asodown · Cedown · Down Jerez Asociación · Fundación Aspanido · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspanri-AspanriDown · **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza · **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias · **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca · **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 · **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria · **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Fundabem · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo · **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita · **CEUTA:** Down Ceuta · **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia · **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo · **MADRID:** Fundación Inclusión y Apoyo Aprocor · Fundación Unicop · Inclusión Madrid21 · Fundación Tacumi · **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor · **NAVARRA:** Down Navarra · **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco · **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido · **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Extraordinarios T21 · Down Castellón · Asociación SD de Castellón · Down Castellón · Fundación SD de Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

