



**Santiago, 15/03/2021**  
**Coordinación Área**  
**Formativa**

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.  
DOCUMENTO N° 1.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; esta semana damos inicio a la publicación semanal de "documentos" elaborados con la intención de colaborar con vuestra tarea diaria de Contención Emocional que deben realizar en casa impulsados por la contingencia y sus consecuencias en la salud mental de sus hijos e hijas. La idea es poder realizar esta labor en forma paralela a la tarea que nos ha señalado el Ministerio de Educación y que hemos implementado en el Colegio y de este modo poder hacerlo más efectivo aún.

**La "contención emocional" es sostener las emociones de los niños y niñas a través del acompañamiento y ofreciéndoles vías adecuadas para la expresión de los sentimientos. Por ejemplo, un abrazo puede ser una buena forma de contener a un niño que está sufriendo una fuerte emoción. Le ofrecerá apoyo, amor y relajación gracias al contacto físico. Lamentablemente este procedimiento está vedado en las actuales circunstancias de "pandemia", pero en su reemplazo podemos trabajarla desde la "empatía", manifestada en el acoger con la mirada, la escucha activa, la comprensión y la entrega de "soluciones" prácticas para enfrentar la emoción que les aqueja de momento.**

Teniendo como base la breve definición presentada se nos hace más fácil identificar el que el diálogo permanente con nuestros hijos es fundamental, más aún cuando es dirigido a motivar específicamente el que con sus propias palabras nos expresen sus sentimientos respecto de sus vivencias del día, el cómo les hicieron sentirse estas emociones y qué las provocaron. Tengan a bien recibir a modo de consejo el que para provocar este diálogo lo mejor es comenzar uno relatando de forma natural el cómo fue nuestra propia jornada, si algo nos generó frustración, temor, alegría. Explicar el modo en el que manejamos la situación y como pudimos, en definitiva, superar nuestra ira, nuestro miedo o disfrutar la felicidad.

Luego invite al niño a compartir las experiencias de su día y si no quiere hablar entiéndalo y no le fuerce, es posible que al segundo o tal vez al tercer día de escuchar vuestros relatos el sienta la necesidad de también contar su jornada y las situaciones que debió enfrentar. Habremos, en este punto logrado establecer una comunicación efectiva con nuestro hijo o hija.

Agradecido de vuestra atención, un saludo afectuoso.

Gerardo Pereira Campos  
Coordinador Área Formativa