



Santiago, 23/06/2021  
Coordinación Área Formativa

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.  
DOCUMENTO N° 14.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; se vienen las vacaciones de invierno y con ello aparte del merecido descanso para todos nuestros alumnos y alumnas, el poder dormir hasta más tarde, retrasar todo lo posible el irse a la cama por la noche, se viene encima al mismo tiempo “el aburrimiento” que se genera con el exceso de tiempo libre. La idea entonces es conversar acerca de esta sensación, el cómo identificarla y, lo más importante, el cómo combatirla.

Algunas estrategias nos señalan,

- en primer lugar, atención en su lenguaje corporal, un niño o niña aburrido es silencioso, busca aislarse, encerrarse en su pieza por ejemplo, transita cabizbajo de un lugar a otro, sus hombros generalmente están caídos.
- Es el momento de , en primer lugar brindarle **contención emocional** con un abrazo fuerte y largo, al rato comenzar a preguntar el porque de esa actitud.

Algunas recomendaciones:

- Es el momento de recordarles todas las formas que tenemos para salir del aburrimiento, en primer lugar usted conoce cuál es el pasatiempo favorito de su niño o niña, que es con lo que más le gusta jugar y ahora es la oportunidad de jugar a ese juego.
- Probablemente le diga que no quiere jugar solo y por eso no muestra interés en nada, entonces no puede dejar pasar la oportunidad de divertirse y jugar con su hijo o hija.

Esperamos haber podido aportar un granito de arena al bienestar del grupo familiar en casa.

Muy agradecido de vuestra atención y como siempre quedo atento a sus comentarios en [gereirac@gmail.com](mailto:gereirac@gmail.com)  
reciban un saludo afectuoso del Profesor

Gerardo Pereira Campos  
Coordinador Área Formativa