



ANTE ELLAS.....

INVOCAMOS MUCHAS OTRAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

ACEPTACIÓN

arraigo

VÍNCULO

calma



Equipo de Apoyo DSV

ACOMPañÁNDOTE HASTA FIN DE AÑO

ACEPTACIÓN

“Aceptar es decir que sí a lo que viene y a lo que pasa en la vida. Es estar abierto, no rechazar nada, estar conforme.

Es aprobar, acoger las cosas con sus partes agradables y desagradables.

Es dejar de juzgar, dejar de luchar....

Aceptar las cosas tal como son a menudo nos libera del malestar y nos acerca más a la felicidad.”

“Laberinto del Alma” de Anna LLenas



LA ACEPTACIÓN

No es dejar de esforzarse ni de avanzar... se trata de no resistirse a lo que nos tocó vivir. Sino usar nuestra energía y recursos personales para adaptarnos de la mejor manera posible.

Considerando además aquello que es positivo en nuestras vidas y contextos en esta crisis





¿Qué recursos personales has descubierto que te han ayudado a aceptar la situación que estamos viviendo?

¿Qué recursos como grupo familiar han descubierto que los han ayudado a aceptar la pandemia?

¿Qué recursos han descubierto como comunidad-curso?

CALMA

La calma es un estado de paz y tranquilidad. Una emoción más relajada que se caracteriza por un estado interno de sosiego y bienestar

Su función es re establecer el equilibrio en la persona, permitirle descansar y reponer fuerzas.

Su energía es lenta y sigue el ritmo de la respiración profunda

Cuando estamos en calma, sentimos una sensación ligera y fluida que nos permite conectar mejor lo que ocurre dentro y fuera de nosotros.

Fuente: "EL Diario de las Emociones". Anna LLenas



1,2 y 3

Sopla los miedos!!!!





ARRAIGO

“Sentirse arraigado es sentir que perteneces a algún lugar.

El arraigo te da **firmeza e identidad**, y te proporciona a la vez una base sólida sobre la que poder construir, asentar pensamientos y deseos, y emprender acciones, de forma que éstos se aferren a la tierra y no se los lleve el viento. Crea una especie de lazo o vínculo que te hace sentir seguro...”



ARRAIGO

El sentido de pertenencia te ayudará a sentirte en compañía

Arraigo a tu familia, raíces, costumbres

Arraigo a tu comunidad colegio, comunidad curso, a tus compañeros y amigos

Pertenecer a nuestra comunidad escolar DSV también te da firmeza, puede ayudarte a sentir seguridad y encontrar confianza en medio de la crisis.

Tú eres parte de esta comunidad... TODOS LO SOMOS y tenemos un lugar en ella



¿A qué te sientes
arraigado?

VÍNCULO

“Sentirte vinculado es sentirte **emocionalmente conectado** con otra persona. Sientes que te importa, que la llevas dentro y que tienes un compromiso con ella.

El sentimiento de vínculo nos protege de la soledad y nos convence de tener un lazo con la realidad, un cable a tierra, sin el cual tendríamos la sensación de que flotamos.

Las personas somos seres sociales y necesitamos los vínculos para garantizar el cuidado, la protección y la supervivencia de la especie. Es con la familia y los amigos con quienes solemos construir los vínculos más íntimos”



VÍNCULO

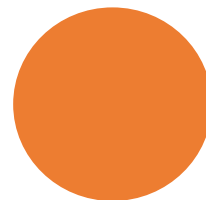
Cuidemos nuestros vínculos, no sólo familiares... ¿cómo lo hacemos?

Si mantenemos contacto no sólo en clases, sino fuera de ellas

Una llamada, preguntar cómo estás?

Cómo va todo?, hacer la tareas juntos...

Relacionándonos con **EMPATÍA, RESPETO Y SOLIDARIDAD** no sólo con amigos sino con todos los demás: adultos y jóvenes



Y una forma importante de cuidar
el vínculo...
... saber cómo estás y cómo se
encuentran otros
... de relacionarnos con empatía
y cuidar a otros
es **NO PERDERNOS DE VISTA.....**



VÍNCULO

¿Cómo has cuidado tus vínculos con tu familia?

¿Cómo has cuidado tus vínculos con tus amigos/as?

¿Con tus compañeros/as?

¿Con tus profesores?

¿Cómo cuidan sus vínculos los adultos alrededor?

¿Cómo te hace sentir?



NO HAY UN VÍNCULO IGUAL A OTRO. —

ANTE EMOCIONES DESAGRADABLES ...

ACEPTACIÓN de la situación que no podemos cambiar y nos tocó vivir y así poder desplegar nuestros recursos personales para enfrentarla


CALMA ... buscar la calma en aquello que te gusta hacer, en el contacto, ahuyentando los miedos y asumiendo que esta situación es temporal.

ARRAIGO a tu familia y comunidad escolar, ello te da firmeza e identidad

El **VÍNCULO** para mantenernos emocionalmente conectados

Cuidar nuestros vínculos nos ayuda a garantizar el cuidado y protección de TODOS los miembros de la comunidad





Y de ese modo, sentirnos
CONTENIDOS
En medio de la
contingencia que estamos
viviendo

CONTENCIÓN EMOCIONAL

"Sentirte contenido es sentirte **amparado**, **sujeto** y a **resguardo** dentro de un límite protector.

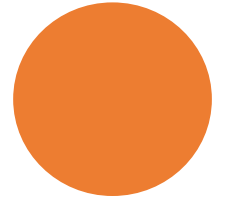
En un sentido abstracto es sentir que las cosas no están sueltas ni dispersas, sino dentro de una envoltura o continente que las mantiene unidas.

Emocionalmente es sentir que **no estás solo**, que hay alguien que te escucha y recibe aquello que le das, aquello que le dices...

Este alguien te apoya, recibe y contiene tus preocupaciones y tus angustias, haciéndote sentir **atendido, protegido, querido y seguro**". .

DEL LIBRO: Laberinto del Alma

De Anna Llenas



Te seguiremos acompañando....

Así como los árboles las personas tenemos raíces en nuestras familias, historia, costumbres y tradiciones

Contamos con un tronco que sostiene nuestras vidas: padres, hermanos, sueños, recursos personales

Follaje expresada en nuestros valores, experiencias, regalos de la vida y los frutos que regalamos al mundo...

Un árbol es un ser maravilloso y completo

Pero muchos árboles juntos conforman **UN BOSQUE**..... que protege de la lluvia y también del sol intenso, resguarda del fuerte viento y abriga cuando hay frío.....

...Un bosque son muchos árboles que se acompañan de día y de noche.

Una comunidad es como un bosque que
une, acompaña y protege
a cada árbol que la compone



Te invitamos a jugar y compartir esta montaña rusa de las emociones con nuestras ruletas

