



# Pautas para padres

“**Az7 va a la tierra**” es un cuento que permite abordar la temática de las emociones en los seres humanos, con sus luces y sus sombras, valorando todas las vivencias y sensaciones, incluso las más dolorosas o llamadas negativas. Y lo más significativo es compartirlas con las personas más importantes como la familia.

Como adultos que acompañamos la crianza de los niños es fundamental conversar con ellos sobre los diversos sentimientos que atravesamos y cómo se reflejan en nuestro cuerpo: en la rabia o enojo se siente calor en todo el cuerpo, las mejillas se ponen coloradas, la guata se aprieta, en la tristeza duele el pecho, se sienten las extremidades más débiles y las lágrimas brotan, en cambio en la alegría, se siente euforia en todo el cuerpo, aparecen las risas y el buen humor.

Todas estas vivencias son propias de los seres humanos y lo más enriquecedor es cuando las personas queridas pueden acompañar en los momentos más difíciles y también en los felices, ayudar a ponerle palabras en un comienzo cuando son muy pequeños, entendiendo que son emociones normales que nos acompañan desde que nacemos hasta el fin de nuestra vida y en definitiva es lo que nos hace especiales y humanos, cada uno con sus diferencias pero complementándonos los unos a los otros.

*Sugerencias para motivar el diálogo con los niños y niñas a partir de la lectura del cuento:*

Invitarlo(a) a imaginar cómo se sentiría si fuese el personaje Az7, perfecto pero sin compañía.

- ¿Qué sensaciones y pensamientos te genera pensar en esa situación?

- ¿Cuáles son las emociones que no te gusta sentir? ¿Qué haces cuando aparecen? ¿pides ayuda?
- ¿Cómo te sientes cuando estás feliz? ¿Qué le pasa a tu cuerpo?
- ¿Cómo te sientes cuando te enojas? ¿Qué le pasa a tu cuerpo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ser niño(a)?
- ¿Cuál es la actividad que más disfrutas en familia?

Luego de estas preguntas que permiten mirarse y reconocerse como ser humano con emociones, algunas más agradables que otras, los adultos pueden compartir sus experiencias, pudiendo responder las mismas preguntas, o simplemente contarles situaciones o anécdotas cotidianas en donde atraviesan por estas sensaciones y mostrarle cómo a cualquier edad siempre es reconfortante tener con quien compartir lo que nos pasa.

Otro ejercicio que ayuda a fortalecer la empatía de todos es que cada uno pueda contar cómo es cada miembro de la familia en diversas situaciones, por ejemplo: “cuando mamá está enojada/feliz dice... hace... su cara se pone... cuando esta así le gusta...” y así con cada uno. Haciendo evidente que si bien las emociones no se pueden tocar ni ver, éstas pueden manifestarse en gestos, en el tono de voz, en el rostro.

Laura Casabona. Psicóloga y Psicopedagoga

