



IMPORTANCIA DE LA CONTENCIÓN EMOCIONAL

EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



En momentos de emergencia, nuestro acompañamiento y palabras pueden brindar seguridad, calma y esperanza.
¡La contención emocional salva y fortalece!



¿QUÉ ES LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

Es brindar apoyo, comprensión y calma a las personas que atraviesan momentos difíciles, ayudándolas a sentirse seguras y comprendidas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Brinda seguridad y confianza.



Ayuda a reducir el miedo y la ansiedad.



Favorece la calma y el pensamiento claro.

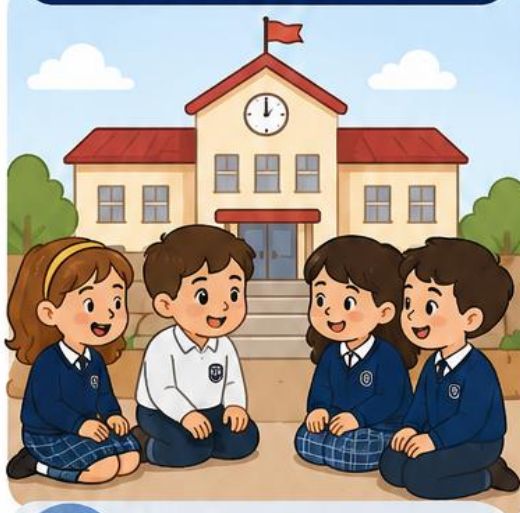


Promueve la unión y el apoyo entre todos.



No importa la edad, todos necesitamos ser escuchados, comprendidos y acompañados.

¿CÓMO CONTENER EN UNA EMERGENCIA?



Escucha activa

Presta atención con empatía y sin interrumpir.



Habla con calma

Usa un tono tranquilo y palabras positivas.



Valida sus emociones

Hazle saber que lo que siente es normal y está bien.



Brinda seguridad

Acompaña, abraza (si es apropiado) y asegúrale que no está solo.



Da información clara y sencilla

Explica lo que está ocurriendo de manera adecuada a su edad.

¿QUIÉNES PODEMOS CONTENER?



Familias

Escucha y ofrece palabras de calma y apoyo.



Estudiantes

Acompaña, valida sus emociones y bríndales seguridad.



Docentes

Sé un referente de calma y guía para los demás.



Comunidad

La unión y la empatía nos hacen más fuertes.

RECUERDA

Un corazón contenido,
es un corazón
que puede
ayudar a otros.



CUIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES,
CUIDEMOS A LOS DEMÁS.

¡Juntos, somos más fuertes!

ELABORADO POR:
DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA PRIMARIA

