

Se dirige a la comunidad educativa en Educación Primaria con el objetivo de promover el desarrollo de **habilidades para la vida** en niñas y niños de Primer Ciclo. Hablamos de competencias psicosociales que facilitan el afrontamiento positivo de los desafíos de la vida cotidiana.

Para ello, pone a disposición de educadores y familias una colección de diez historias que facilitan el entrenamiento en otras tantas habilidades. En esta ocasión se centra en el **manejo de tensiones y estrés**, que consiste en identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.



CORRER Y CONTAR

Cada persona tiene derecho a decidir quién toca y quién no toca su cuerpo. Por eso, Marta se sintió muy mal cuando, en el autobús, un hombre extraño le puso las manos en su trasero. Afortunadamente, hizo dos cosas muy importantes: correr para huir y contar para pedir ayuda.



<https://goo.su/BmCWJm>

PARA PRACTICAR EN FAMILIA

En momentos de tensión, hablar con una persona cercana, compartir emociones e ideas, puede ayudarnos a recuperar la paz. También podemos actuar sobre nuestros pensamientos para impedir que provoquen o refuercen emociones negativas. Porque esas emociones activan formas negativas de pensar. Y viceversa. El miedo puede despertar ideas de culpa («¿quién me mandaría a mi hacer esto o lo otro, en vez de aquello o lo de más allá!») Un círculo vicioso del que es cada vez más difícil salir.

La buena noticia es que se puede enseñar a utilizar un lenguaje diferente, una manera de hablarnos que reduzca el malestar y haga más probable sentirse bien. Invente situaciones en las que un niño, una niña, pueden sentir tensión. Puede partir de la experiencia de Marta en el cuento y luego explorar otras opciones. Pida a su hija, a su hijo, que se imagine en alguna de esas situaciones: ¿qué pensaría?, ¿qué se diría?, ¿cómo se sentiría?, ¿qué haría?

Ayúdele a crear diálogos internos positivos. En vez de: «yo no puedo hacer eso», intentar: «aún no he aprendido a hacerlo»; en lugar de: «es culpa mía; no tenía que haber...», sustituirla por «le puede pasar a cualquiera; lo importante es darse cuenta y hablar con alguien que nos ayude».

<https://www.cuentosparaconversar.net>

Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS