

Encontrar Calma

CONSEJOS PARA NIÑOS
(Y PARA ADULTOS TAMBIÉN)



Los niños sienten muchas cosas, al igual que los adultos. Pero todavía están aprendiendo las habilidades que necesitan para manejar esos sentimientos. A continuación encontrará algunas formas simples para que usted y su hijo mantengan el control cuando las emociones son fuertes. Estas ideas son buenas para todos, ¡sin importar la edad que tenga!

Hablen de sus sentimientos

Pregúntele a su hijo cómo se siente y dele palabras para describirlo. Que diga en voz alta lo que le preocupa puede hacer que parezca un poco menos aterrador.



Practique la respiración abdominal

Muéstrele a su hijo como respirar profundamente, haciendo que el estómago se infle y desinfe. Esto puede ayudar a calmar las cosas cuando los sentimientos son demasiado abrumadores.

Tome sorbos de agua despacio

Tomar agua poco a poco y pensar qué se siente al hacerlo puede hacer que su hijo se relaje y haga una pausa por un momento.



Haga una pausa y observe

Pídale a su hijo que nombre tres cosas: Una que pueda ver, una que pueda escuchar y una que pueda sentir. Esto puede ayudarlo a volver a conectar durante los momentos estresantes.

Busque a un amigo peludo

Acurrucarse con una mascota o un animal de peluche que quiera puede hacer maravillas.



Flexionar y estirar

Movimientos delicados, como estirarse bien arriba o agacharse pueden ayudar a relajar la mente y el cuerpo.