

GUÍA PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A **GESTIONAR EL ESTRÉS**

Los niños y las niñas pueden experimentar estrés y sentirse abrumados ante las circunstancias que enfrentan, especialmente en situaciones difíciles o de crisis.

Como adultos, tenemos la oportunidad de apoyarles y orientarles para que identifiquen y gestionen sus emociones de manera más saludable, contribuyendo así en la recuperación de su bienestar.

En esta guía encontrarás estrategias diseñadas para ayudar a los niños y niñas a relajarse y liberar la tensión acumulada como resultado de situaciones estresantes

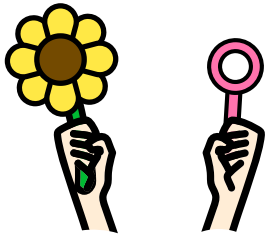
RECOMENDACIONES GENERALES

Es importante realizar los ejercicios en un ambiente tranquilo y libre de distracciones. Al finalizar, se recomienda evitar retomar actividades de manera rápida e intensa, optando en su lugar por una transición progresiva y serena.

Para gestionar el estrés, el primer paso es identificarlo. En los niños y las niñas, el estrés suele manifestarse a través de síntomas físicos, como dolores musculares o abdominales; cambios en la conducta, como inquietud; y en las emociones, como irritabilidad, mal humor o preocupación. Dedicar un momento para dialogar sobre los signos del estrés, y cómo identificarlos para realizar los ejercicios.

ESTRATEGIA: INHALAR Y SOPLAR

Se recomienda iniciar con este ejercicio esencial, diseñado para promover la relajación mediante la respiración controlada. Juntos sientense en una posición cómoda y, tras cerrar los ojos, indica las siguientes instrucciones:

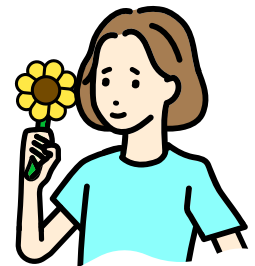


1

Coloca las palmas de tus manos enfrente de tu cara, e imagina que en una mano tienes tu flor favorita, y en tu otra mano tienes un aro para hacer burbujas de jabón

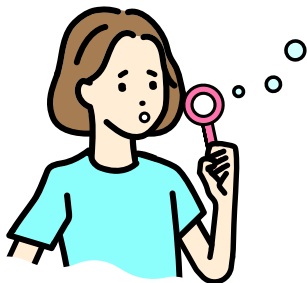
2

Inhala lentamente por la nariz, imaginando que disfrutas el aroma de la flor que tienes en tu mano, y permite que el aire llene por completo tus pulmones. *Mantén ese aire en tus pulmones durante unos instantes*



3

Ahora bota el aire lentamente por la boca, imaginando que estás formando burbujas de jabón con el aro que sostienes en la otra mano. Libera por completo el aire que inhalaste, asegurándote de hacerlo con calma.



[Luego repite los pasos dos y tres]

NOTA

El propósito del ejercicio es enlentecer la respiración, por lo que es fundamental realizarlo con calma y de manera pausada. Dominar esta técnica puede requerir práctica, por lo que se recomienda realizarla dos veces al día al principio, y posteriormente aplicarla según sea necesario. La meta es que el niño o la niña pueda llevar a cabo el ejercicio de forma autónoma, sin la guía de un adulto. Anima al niño o la niña a practicarlo siempre que se sientan muy estresados

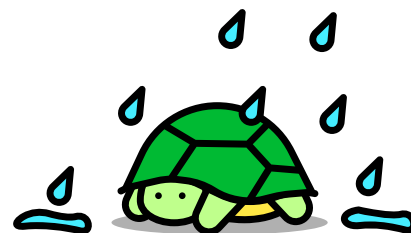
ESTRATEGIA: EL CAPARAZÓN



Continúa con este ejercicio diseñado para liberar la tensión muscular causada por el estrés. Para comenzar, invita al niño o la niña a imaginar que es una tortuga que está caminando tranquilamente y, de repente, comienza a llover. Luego, indícale lo siguiente:

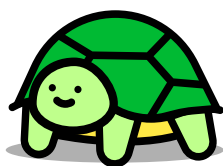
1

Para protegerte de la lluvia, refúgiate dentro de tu caparazón, abrazándote con fuerza, y cuenta lentamente hasta 10.



2

Ahora que el sol ha salido, puedes relajarte, salir del caparazón y estirar tranquilamente los brazos y las piernas, sacudiéndolos un poco para liberar cualquier tensión.



Repita los pasos uno y dos unas tres veces más.

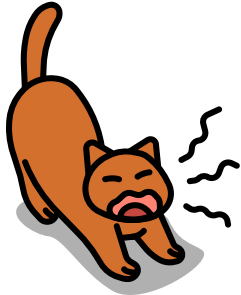
Luego de terminado el ejercicio, invítale a continuar caminando tranquilamente como la tortuga lo estaba haciendo

NOTA

El objetivo del ejercicio es generar una sensación de distensión mediante la tensión consciente y controlada de los músculos, seguida de la relajación de estos.

ESTRATEGIA: DESPEREZARSE

Culimine con este ejercicio para también ayuda a liberar tensión muscular. Para ello, invite al niño o niña que imagine que es un gato que se está despertando de una agradable siesta. Luego indique lo siguiente:



Estira lentamente los brazos, las piernas y la espalda, imitando los movimientos de un gato. Si lo deseas, puedes bostezar para relajar la boca y la lengua mientras lo haces

NOTA

El estiramiento puede realizarse tanto sentado como de pie, según lo que resulte más cómodo. Dedica el tiempo necesario para completar el ejercicio de manera tranquila y efectiva.

PELOTA DE DESESTRÉS

BONUS

Esta estrategia consiste en crear una pelota antiestrés casera. Para ello, se puede llenar un globo inflable con lentejas o arroz, de modo que sea posible apretarlo o moldearlo sin riesgo de romperlo o causar daño. La pelota puede personalizarse para facilitar su identificación y usarla cada vez que sea necesario. Una vez que tengas tu pelota lista, indicar estas instrucciones:

Toma la pelota con una o ambas manos, apriétala durante unos segundos y luego suéltala, relajando las manos.

La intensidad de la presión y el tiempo que mantengas el apretón pueden variar según cómo te sientas y lo que necesites en ese momento