

Técnicas Prácticas Para Ayudar A Los Niños A Enfrentarse Al Covid-19



Durante estos tiempos estresantes puedes enseñarles a tus hijos/as técnicas para manejar sus emociones y también modelar estas técnicas practicándolas cuando tu y/o tus hijos se sientan demasiado abrumados.

Has tiempo en tu rutina diaria para estas actividades autorreguladoras.

RESPIRACIONES PROFUNDAS – Has que tu hijo/a tomen de 3 – 5 respiraciones profundas y lentas. Para niños/as más pequeños, quizás sea más beneficioso que ellos imaginen que están inhalando su color favorito y exhalando el color que menos les gusta. O pueden imaginar que están oliendo una flor y luego soplándola. Cuando estén acostados, has que tu hijo/a ponga una mano sobre su corazón y la otra sobre su estómago, luego motívalos a fijarse en cómo se siente su cuerpo mientras inhalan y exhalan.

CONTAR – Has que tu hijo/a cuente lentamente hasta 10. Para niños más grandes, pueden contar desde el 50 hasta el 1 mientras inhalan en los números pares y exhalan en los números impares.

PRESIÓN – Has que tu hijo/a aprieten sus manos juntas o aprieten una bola y aguanten un tiempo el agarre. Luego, les indicas que suelten el agarre y relajen sus músculos mientras cuentan hasta 5. Repetir 5 veces. Les puedes guiar en el proceso de relajar sus músculos nombrando cada parte del cuerpo por separado.

Algunos niños se calman con mantas pesadas o contención: abraza a tu hijo/a y aprieta levemente, pero no cerca de la cara.

También puedes enseñarles a aplicar presión a diferentes partes de sus propios cuerpos para proveer relajación. Guíales a utilizar sus manos para aplicar presión en sus propias cabezas, brazos y piernas. Les pueden dar masajes en sus piernas y sus pies.



MÚSICA – Has que tus hijos escuchen música suave o su música favorita. Canta o tararea junto a ellos.

IMAGINACIÓN GUIADA – Pídeles a tus hijos/as que se imaginen un lugar o actividad familiar, guíales a pensar sobre este lugar o actividad mientras lo hablan en detalle. Enfócate en lo que típicamente ven, sienten, escuchan, huelen y saborean. Siempre utiliza una voz calmada y lenta.

BAILE – Provéele a tus hijos/as oportunidades para mover sus cuerpos al son de diferentes tipos de música. Puedes jugar pausando la música y aguantando en el cuerpo en una pose mientras toman 5 respiraciones profundas.

EXTERIORES – Si es posible, pasa tiempo en la naturaleza. Añade caminatas afuera en tu rutina diaria.

Quizás no veas resultados de estas destrezas de manera inmediata, pero piensa que es como un deporte, puede tomar mucha practica y repetición para poder ver resultados y a su vez, creas rutinas saludables para la vida.