



# ¿CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EL HOGAR?

La Salud Emocional también se cuida y se previene

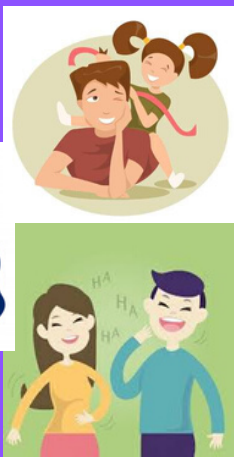


## FOMENTAR LA EXPRESIÓN

Dejar que expresen sus sentimientos o ideas sobre la situación actual; es posible que tengan dudas o temores. Preguntemos qué piensan y sienten, y escuchemos atentamente sin juzgar o menospreciar sus inquietudes.

## EXPLICAR Y ANTICIPAR SITUACIONES

Es importante responder sus dudas de manera clara. Explicar por qué se han suspendido las clases y qué vamos a hacer durante estas semanas, ayuda a los niños a sentir seguridad y tranquilidad.

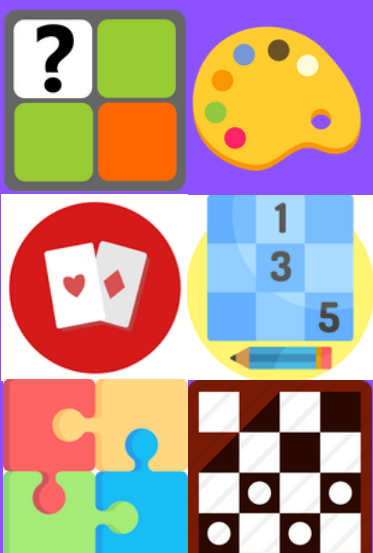


## TRANSMITIR AFECTO

El cariño siempre ayuda a mantener el bienestar emocional, especialmente en tiempos de cambios, emergencias e incertidumbre. Los abrazos, las palabras cariñosas, la risa, el juego y la cercanía con los seres queridos, ayudan a mantener la calma.

## IDEAR RUTINAS

Planificar rutinas de actividades para cada día, con horarios establecidos para tareas y estudio, lectura, juegos y relaxo, labores domésticas, compartir en familia, así como todas las acciones de cuidado básico (alimentación, descanso e higiene).



## JUGAR

Los juegos son útiles para desarrollar diversas habilidades como la memoria, concentración, creatividad, etc. Por ejemplo: memorice, buscar las diferencias, dibujar, sopas de letras, laberintos, sudokus, rompecabezas, seguir las pistas, juegos de estrategia, armar palabras, adivinar el dibujo, inventar historias, construir objetos, etc.

# EJERCICIOS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

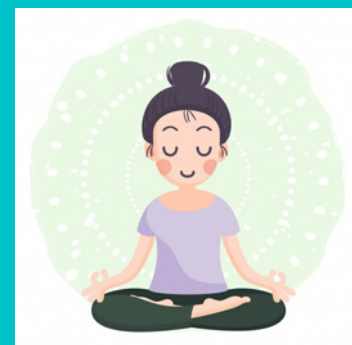
## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA



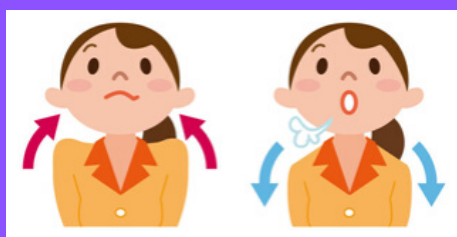
La respiración profunda es una técnica muy útil para controlar la ansiedad. Ejercitar la respiración oxigena la sangre y los órganos, disminuye el estrés, la tensión muscular, y produce una sensación de calma y relajación.

### 1. BUSCA UNA POSICIÓN CÓMODA

Sentado o acostado en el suelo, con las piernas cruzadas o como te sea más cómodo. Definir un espacio de la casa que sea "el lugar de relajación" (por ejemplo, una esquina de la pieza o el patio) puede ser útil para disponer la mente y el cuerpo a calmarse.



### 2. INHALAR, MANTENER, EXHALAR, REPETIR



Idealmente con los ojos cerrados, concentrado en tu respiración, inhala por la nariz profundamente. Mantén la respiración durante unos segundos, y luego exhala lentamente. Realizar este ejercicio a un ritmo constante durante varios minutos.

## EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN O IMAGINERÍA GUIADA

La imaginería consiste en proponer al niño o niña un escenario imaginario donde sea capaz de superar situaciones guiadas. Sirve para controlar la ansiedad, ayudando a alcanzar un estado relajado y enfocado.



### 1. OJOS CERRADOS, MENTE EN BLANCO



La persona que guía pide al niño o niña que cierre sus ojos y libere su mente de cualquier pensamiento. Para esto, es recomendable estar en un lugar con poco ruido. También se puede usar una música suave de fondo, siempre que no sea un distractor.

### 2. IMAGINA LA HISTORIA

La guía narra una historia donde el niño o niña es protagonista. Se recomienda incluir detalles para que el niño(a) pueda imaginarse en la situación. A medida que avanza la historia, ocurren eventos o aparecen personajes.

Por ejemplo: "Imagina que estás en la playa. Estás descalzo en la orilla del mar, sintiendo el agua fría y la arena entre tus pies. Vas caminando y te encuentras con un amigo..."

