

## MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL HOGAR

La situación mundial actual, producto de esta pandemia, afecta a todos por igual y en especial a los niños y adolescentes del hogar. Esto puede provocar una reacción natural llamada estrés, la cual también es acompañada por la ansiedad.



**¿Qué es el estrés?**

Quando los niños y adolescentes se enfrentan a una situación de estrés, como es el estar en una cuarentena, pueden manifestar una serie de reacciones físicas, como también a nivel de pensamiento y emocional.

El estrés es una respuesta fisiológica hacia el cambio o a las exigencias del medio. En pequeñas cantidades, el estrés puede no ser algo malo. Pero, el exceso de estrés puede cambiar la forma como el niño y adolescente piensa, actúa y siente y afectar su desempeño diario.



**El organismo de los niños maneja el estrés a través de diversos mecanismos.**

**La relajación y la distracción es fundamental. La activación de uno de estos mecanismos influyen en los demás; por esta razón los juegos o ejercicios de relajación son útiles en la gestión del malestar y ayudar a su mente a "aquietarse" y regularse.**

## **VENTAJAS DE LAS PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN**

- ✓ **Les ayuda a tener más autocontrol y a sentirse más seguros.**
- ✓ **Aprenden a regular sus emociones, a estar más tranquilos y a encontrar un balance cuando se enojan o se molestan.**
- ✓ **Les ayuda a comprender mejor lo que pasa en su entorno y cómo les hace sentir, de esta forma expresan mejor sus emociones.**
- ✓ **Aprenden a ser más amables con ellos mismos y con los demás**
- ✓ **Mejoran las habilidades como la paciencia, la frustración, la empatía, y la alegría por el bienestar común.**
- ✓ **Les ayuda a mejorar su atención, lo cual beneficia su aprendizaje y su rendimiento académico.**

**A continuación, les sugerimos algunos ejercicios para que realicen los niños en el hogar**

## EJERCICIO N° 1 “RESPIRACIÓN REFRESCANTE”

**Objetivo:** Aprender que concentrarnos en una exhalación prolongada y consciente puede resultar calmante y relajante

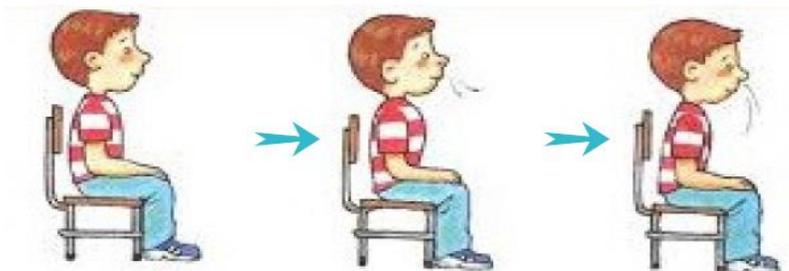
**Habilidades:** Concentrarse y aquietarse

**Edad recomendada:** Todas las edades

### INSTRUCCIONES

- 1- Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente en las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inhalación y exhalación (contar en voz alta)
- 2- Ahora respira mientras te cuento hasta 2 y bota el aire mientras cuento hasta 4 (Repetir cuantas veces sea necesario)
- 3- Ahora vuelve a respirar normalmente.

### *Apoyo visual*



### CONSEJOS

1. Varía las instrucciones para ayudar a los niños a sentirse alertas y despiertos.
2. Inicia a los niños en este ejercicio en algún período de descanso.
3. Se puede utilizar la imaginación. Puedes pedir al niño a que levante el dedo índice como si fuera una vela y, a continuación, invitarlo a respirar por la nariz “para oler las flores” y luego a botar el aire por la boca para “apagar la vela”

## EJERCICIO N° 2 “RESPIRAR CON UN REMOLINO”

**Objetivo:** Soplar un remolino para tomar conciencia de que las distintas formas de respirar afectan el estado de nuestro cuerpo y mente

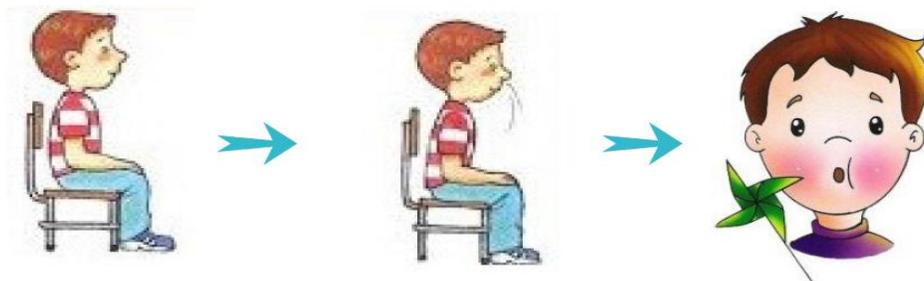
**Habilidades:** Concentrarse y darse cuenta de ello

**Edad recomendada:** Niños pequeños (1° ciclo)

### INSTRUCCIONES

- 1- Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado. Toma el remolino.
- 2- Vamos a soplar el remolino con respiraciones largas y profundas observando cómo nos sentimos. (Preguntarle si siente el cuerpo calmado y relajado).
- 3- Hay que pedir que sople el remolino con respiraciones cortas y rápidas. (Preguntarle si se siente del mismo modo que cuando respiraba lentamente).
- 4- Ahora vamos a soplar nuestro remolino respirando con normalidad. (Preguntar si le ha parecido sencillo prestar atención a la respiración o si se ha distraído)

### *Apoyo visual*



### EJERCICIO N° 3 “MUEVE EL ESQUELETO”

**Objetivo:** Mover el cuerpo al son de un ritmo para descargar energía y concentrarnos

**Habilidades:** Concentrarse y aquietarse

**Edad recomendada:** Todas las edades

#### INSTRUCCIONES

- 1- Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. (El adulto lo debe hacer de ejemplo, pegando un pie y después el otro).
- 2- Ahora al niño se le pregunta lo siguiente: ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? (El adulto mueve ligeramente las rodillas como si tuviera los pies pegados con pegamento al suelo).
- 3- Le pide al niño que mueva el cuerpo al son del ritmo (palmas, tambor, etc..) manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. (El adulto debe mostrar los movimientos que se pueda hacer en la medida que suba la intensidad del ritmo).
- 4- El adulto hace movimientos pequeños cuando la intensidad del ritmo es baja.
- 5- Se le pregunta al niño si entendió la dinámica de la actividad y se comenta.
- 6- Finalmente se debe relajar y sentir la respiración durante unos momentos, para posteriormente jugar de nuevo.

#### *Apoyo visual*



## EJERCICIO N° 4 “LA CONEXIÓN MENTE - CUERPO”

**Objetivo:** Comprender por medio de la imaginación la conexión existente entre lo que ocurre en el cuerpo y la mente

**Habilidades:** Concentrarse y darse cuenta

**Edad recomendada:** Niños mayores y adolescentes (2° ciclo)

### INSTRUCCIONES

- 1- Iniciar con tema de conversación: ¿Los pensamientos pueden afectar las sensaciones corporales? ¿Y qué hay de las emociones? ¿Pueden modificar las sensaciones físicas?.
- 2- Solicitar que se sienten con la espalda recta y el cuerpo relajado, posando las manos sobre las rodillas y con los ojos cerrados.
- 3- Posteriormente señala lo siguiente: Visualiza que estás sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti. Imagina que lo tomas y lo notas húmedo y frío; lo cortas en dos, tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco. ¿Qué ocurre en la boca ahora? (Se puede repetir cuantas veces sea necesario)
- 4- Se finaliza con el siguiente tema de conversación: ¿Ante el pensamiento de morder un limón el cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente? ¿Se hizo agua tu boca?, ¿se trata de un ejemplo de la conexión mente-cuerpo? ¿Por qué?.

### *Apoyo visual*



## EJERCICIO N° 5 “LA CAJA MISTERIOSA”

**Objetivo:** Observar cómo nos sentimos cuando nos preguntan y no sabemos la respuesta

**Habilidades:** Darse cuenta y redefinir

**Edad recomendada:** Niños pequeños (1° ciclo)

### INSTRUCCIONES

- 1- Antes de comenzar se debe disponer de una caja de zapatos o plástica que cubra el interior. Poner objetos diversos en su interior.
- 2- Se inicia una conversación con el niño con la consigna "Adivina que hay en la caja" y ¿"Como te sientes al no saber que hay en el interior de la caja?"
- 3- Sujetar la caja y darle golpecitos, moverla y agitarla sin abrirla junto con la consigna de "¿Qué se te ocurre que podría haber en la caja?"
- 4- Iniciar temas de conversación de cierre: ¿Cómo te sentiste al no saber qué iba a pasar a continuación?, ¿Te gusta probar cosas nuevas o prefieres no hacerlo? ¿Qué se siente esperar una cosa y encontrar otra? ¿Sentiste miedo, frustración, curiosidad?

### CONSEJOS

- 1- En caso de que se juegue con niños muy pequeños, resulta pertinente ponerle ejemplos de objetivos que podría haber en la caja.
- 2- Entre los objetos sugeridos a introducir en la caja podrían ser: Globos, legos, gomas de borrar y flores.

### Apoyo visual

