



SERVICIOS VIRTUALES DE
APOYO PARA PADRES, DE
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #76
**AYUDANDO A LOS NIÑOS A
ENFRENTAR EL ESTRÉS**

HOLA PADRES,

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a la tensión emocional o física. Puede ser el resultado de cualquier evento o pensamiento que nos haga sentir emocionados, tensos, frustrados, enojados o nerviosos. Pequeñas dosis de estrés nos ayudan a mantenernos enfocados, enérgicos y alertas, pero el estrés prolongado puede causar problemas físicos y emocionales. Los niños experimentan estrés al igual que los adultos. Las fuentes de su estrés pueden ser por un problema en la escuela, un conflicto con un amigo o cambios en la familia. Aprender a reconocer, comprender, expresar y manejar el estrés beneficiará la salud mental y el bienestar de los niños. En este boletín, ofrecemos actividades que pueden ayudar a su hijo/hija a aprender formas saludables para lidiar con el estrés.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 -18 MESES)

UN RITUAL DE DESPEDIDA

DIRECCIONES:

- Cuando se vaya, dígame a su hijo/hija: "Ahora voy a trabajar. Regresaré luego."
- Si su hijo/hija llora durante el momento de la separación, narre y reconozca sus sentimientos y ayúdelo en la transición. Puede decir: "Estás triste porque me voy. Volveré pronto."
- Tenga un ritual de despedida, como cantar una canción especial de despedida; darle a su hijo/hija algo suyo para que lo sostenga; o dejar que sostengan su juguete favorito. Esto ayudará a su hijo/hija a aprender a despedirse y reducir su ansiedad durante la separación.

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en Inglés "Goodbye Goodbye".

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

VAMOS A PISOTEAR

MATERIALES:

- 3 tapetes (rojo, amarillo y verde). Si no tiene tapetes, puede usar papel de color.

DIRECCIONES:

- Coloque los tres tapetes en un área designada.
- Explíquelo a su hijo/hija que, si se siente molesto, puede pisotear los tapetes.
- Su hijo/hija puede pisar fuerte y rápido sobre el tapete rojo si está muy molesto.
- Su hijo/hija puede pisar suave y lentamente la alfombra amarilla si está un poco molesto.
- Cuando su hijo/hija se sienta tranquilo, puede pisar al tapete verde.

[Pulse aquí](#) para aprender "Señales Y Soluciones Para El Estrés De Los Niños Pequeños".

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

RESPIRA PROFUNDO

MATERIALES:

- Un osito de peluche o cualquier juguete de peluche.

DIRECCIONES:

- Haga que su hijo/hija se ponga una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho.
- Practique la respiración para sentir que se mueve su vientre, no su pecho.
- Inhale para sentir que se le sale el estómago.
- Exhale para sentir que su estómago se mueve hacia adentro.
- Si desea que este juego sea más divertido, deje que su hijo/hija se acueste con un osito de peluche en el estómago y sienta cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo cuando inhala y exhala.

[Pulse aquí](#) para leer el libro en inglés "My Magic Breath" (Mi Aliento Mágico) de Nick Oriner y Alison Taylor.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

EXPRIMIDO DE LIMÓN

DIRECCIONES:

- Si su hijo/hija se siente estresado, busque un lugar tranquilo lejos de las distracciones.
- Deje que su hijo/hija cierre los ojos. Usando su imaginación, pretenda alcanzar un árbol y agarre un limón con cada mano.
- Exprima los limones con fuerza para sacar todo el jugo: exprima, exprima, exprima.
- Tire los limones al suelo y relaja las manos.
- Luego repita, hasta que haya suficiente "jugo" para un vaso de limonada.
- Después de exprimir el último limón, haga que su hijo/hija sacuda las manos para relajarse.
- Este ejercicio puede ayudar a su hijo/hija a liberar la tensión muscular y reducir el estrés de una manera divertida.

[Pulse aquí](#) para una receta de limonada.

[Pulse aquí](#) para leer en inglés "Ruby Finds A Worry" por Tom Rercival.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

CHARADAS DE EMOCIÓN

MATERIALES:

- Papel
- Tijeras
- Bolígrafo

DIRECCIONES:

- Juega este juego con tus amigos o familiares.
- Corta el papel en trozos más pequeños.
- Piense en palabras que puedan usarse para describir sentimientos y emociones, y escríbalas en cada hoja de papel.
- Deje que un jugador elija una palabra de emoción y la represente usando su cuerpo.
- El resto de jugadores adivina qué sentimiento se expresó.
- Invite a los jugadores a compartir una historia sobre el sentimiento que se expresó. ¿Cuál fue su experiencia? ¿Cómo se sintieron? ¿Les disgustó? Discútalos y encuentre soluciones juntos.
- Puede utilizar estas preguntas para impulsar interacciones significativas:
 - ¿Cómo se siente cuando ve a un amigo con cara de enojado?
 - ¿Qué puede hacer cuando ve a una persona que está triste? ¿En qué se diferencia si es un extraño o si es un amigo?
 - Piense en que puede hacer para sentirse feliz.

[Pulse aquí](#) para encontrar más ideas para calmarse.

[Pulse aquí](#) para aprender a relajarse



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Practique ejercicios de relajación con su hijo/hija todos los días.
- Anime a su hijo/hija a expresar y etiquetar sus emociones.
- Lea libros que puedan ayudar a su hijo/hija a identificarse con los personajes en situaciones estresantes y aprender lidiar con ellas.
- Tómese el tiempo para cenar juntos, jugar un juego de mesa, salir a caminar o tener una noche de cine. Esto ayudará a su hijo/hija a liberarse del estrés y a disfrutar de la compañía del otro.
- Déle a su hijo/hija oportunidades para tomar decisiones.