



HOLA PADRES,

Enseñar a sus hijos a cultivar su propia calma en momentos de desafío es una habilidad que seguramente utilizará durante toda su vida. Durante la pandemia de COVID-19, los niños han experimentado cambios de vida y nuevos desafíos. Es muy importante ayudar a sus hijos a cultivar las habilidades de autorregulación, para que pueda superar los conflictos y encontrar armonía cuando sienta una variedad de emociones. A lo largo de este boletín, se le proporcionarán actividades que ayudarán a sus hijos a encontrar la calma y la paz.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

PAZ EN LOS BRAZOS DE LOS PADRES

DIRECCIONES:

- Cuando su bebé llora, su primer instinto puede ser abrazarlo y mecerlo. Mecer a un bebé lo ayuda a sentirse seguro y, por lo tanto, tiene un efecto calmante.
- Estos son algunos pasos para recordar al mecer a un bebé:
 - Preste atención a su bebé; conoce los movimientos de balanceo que los calma. Por ejemplo, de lado a lado, de ida y vuelta, etc.
 - Mantenga a su bebé cerca de su cuerpo y esté presente. Por ejemplo, mantén el contacto visual.
 - Sea firme y consistente con el ritmo del balanceo.
 - Si mecer no calma a su bebé, intente cantar una canción suave y moverse al ritmo.

[Pulse aquí](#) para escuchar "Música relajante" para su bebé.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES - 2.5 AÑOS)

CALMA A TRAVÉS DE LA PINTURA

MATERIALES:

- Crema de afeitar espumosa
- 3-4 colores diferentes de pintura
- Bandeja
- Tenedor o palito de helado
- Opcional: papel blanco

DIRECCIONES:

- Coloque una bandeja frente a su hijo/hija. Si el clima es cálido, puede realizar esta actividad al aire libre.
- Rocíe la crema de afeitar espumosa en la bandeja y luego deje que su hijo/hija extienda la crema de afeitar por toda la bandeja con las manos.
- Pídale a su hijo/hija que rocíe pintura de diferentes colores sobre la crema de afeitar y animelo a que haga girar la pintura en la crema de afeitar.
- Una vez que hayan agitado la pintura, dele a su hijo/hija un tenedor o un palito de paleta para continuar agitando.
- Opcional:
 - Para guardar el arte de su hijo/hija, ayúdelo a colocar con cuidado una hoja de papel blanco sobre la pintura de crema de afeitar y déjelo presionar el papel por toda la bandeja.
 - ¡Quite el papel y usted y su hijo/hija verán la hermosa obra maestra que hicieron!
 - Deje secar el papel.

[Pulse aquí](#) para leer "Mi aliento mágico: encontrar la calma a través de la respiración consciente" por Nick Ortner y Alison Taylor.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 - 5 AÑOS)

VARA DE RITMO RELAJANTES

MATERIALES:

- Tubos de cartón. Por ejemplo: tubos de toallas de papel
- Cartón
 - Marcadores
 - Cuentas
- Tijeras
 - Cinta adhesiva
 - Papel de aluminio
- Opcional: materiales decorativos. Por ejemplo: purpurina, pompones, etc.

DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que trace y corte dos círculos de un extremo del tubo en el cartón para hacer las tapas.
- Pídale a su hijo/hija que cierre un lado del tubo con un círculo de cartón usando cinta adhesiva.

- Haga que rompan dos o tres pedazos de papel de aluminio un poco más alto que el tubo.
- Pídale que doblen y arruguen cada pieza de papel de aluminio, que las entrelacen y luego las coloquen dentro del tubo.
- Dígale a su hijo/hija que inserte las cuentas en el tubo y selle el extremo con otro círculo de cartón y cinta adhesiva.
- Anime a su hijo/hija a decorar el tubo.
- Cuando haya terminado de decorar el tubo, ¡dígame que ha hecho una vara de ritmo! ¡Anime a su hijo/hija a voltearla al revés para escuchar el ritmo dentro de la vara!

[Pulse aquí](#) para hacer "¡Un frasco lleno de sentimientos!"

JK/SK (4 - 6 AÑOS)

CUBETA CALMANTE

MATERIALES:

- Papelera/cubeta
- Los juguetes y materiales calmantes favoritos de su hijo/hija. Por ejemplo: burbujas, plastilina, cuaderno y lápices de colores, una manta, etc.

DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que reúna algunos de sus juguetes y materiales favoritos. Ponlos dentro de la papelera o cubeta. Luego colóquela donde su hijo/hija pueda acceder a ella fácilmente.
- Anime a su hijo/hija a usar su cubeta calmante durante 10 a 30 minutos cada día, o cuando sienta que necesita calmarse. Cuanto más la usen cuando estén tranquilos, más la usarán en momentos de desregulación.

[Pulse aquí](#) para escuchar y ver "¡Yoga para niños!"

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 - 12 AÑOS)

EN PAZ CON MI PASATIEMPO

MATERIALES:

- Papel
- Lápiz

DIRECCIONES:

- Desarrollar un pasatiempo es una excelente manera de expresarse. Dedicar tiempo a una actividad que disfruta le ayudará a sentirse más feliz y relajado.
- En una hoja de papel, escriba una lista de intereses que le gustaría desarrollar como pasatiempo. Esto puede incluir: tejer, leer, practicar deportes, hacer ejercicio, hacer jardinería, cocinar, etc.
- Una vez que haya terminado, analice y configure cada interés para su beneficio general.
- Recuerde, al desarrollar un pasatiempo, aprende nuevas habilidades, fomenta la creatividad y desarrolla su autoestima.
- Enumere sus intereses, siendo "1" el interés que le gustaría lograr y desarrollar como pasatiempo primero.
- Cuando haya terminado, establezca la meta de realizar esta actividad al menos una vez al día durante 30 minutos a 1 hora. A medida que avanzan los días, se encontrará más en paz cuando dedique tiempo a su pasatiempo.

[Pulse aquí](#) para escuchar "Respiración del vientre: Conciencia para niños".



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Anime a sus hijos a estar tranquilo estando calmado usted mismo. Trate de expresar palabras y acciones de manera positiva.
- Cuando sus hijos muestren desregulación, recuerde que todavía está aprendiendo a controlar sus emociones.
- Enséñele a sus hijos técnicas para calmarse. Por ejemplo: yoga, meditación, etc.
- Dele responsabilidades a sus hijos. Las tareas que involucran a sus hijos son muy relajantes.
- Ayude a sus hijos a superar sus sentimientos. Puede validar tranquilamente las emociones de sus hijos diciendo: "Veo que estás molesto. ¡Respiremos profundamente un par de veces juntos!"