

7 TÉCNICAS SIMPLES DE RELAJACIÓN PARA NIÑO Y NIÑAS... ¡Y PARA ADULTOS TAMBIÉN!

1 Intenta respirar con el estómago.

Recuéstate en el piso con una mano sobre tu estómago. Luego respira suavemente. Presta atención a cómo se expande tu estómago como un globo. A medida que exhalas lentamente, nota cómo el estómago se desinfla. Puedes hacer que tu hijo/a coloque un pequeño peluche sobre su estómago para “llevarlo a pasear”.

2 Bebe agua.

Bebe sorbos de agua fresca lentamente. Haz que tu hijo/a preste atención a cómo se siente cuando el agua ingresa y cuando tragan.

3 Disfruta de la música.

Canta en voz alta – elige una canción alegre que tú y tu hijo/a disfruten. O bailen con esa canción favorita. Mejor aún, ¡bailen y canten!

4 Mueve el cuerpo.

Correr, saltar, brincar – cualquier movimiento activo y seguro que haga bombear el corazón produce endorfinas, las hormonas de la felicidad, que son fantásticas para reducir el estrés.

5 Expresa – y ayuda a que tu hijo/a se exprese también.

Ayúdalo/a a encontrar las palabras correctas para describir cómo se siente y qué le está generando los sentimientos que tiene. Otra buena idea es dibujar y colorear cómo se sienten esos sentimientos.

6 Juega o abraza a una mascota.

Nuestros tan amados perros y gatos pueden ser expertos en reducir el estrés.

7 Coloca la cabeza por debajo del nivel del corazón y observa qué sucede.

Algunos ejemplos podrían ser pararse de manos, colocarse en posición de perro con la cara hacia abajo, u otras posturas de yoga como la postura del niño. Estas posiciones automáticamente bajan la presión arterial y regulan las hormonas.

No siempre podemos proteger a nuestros hijos/as (y a nosotros mismos) del estrés. Las técnicas de relajación son estrategias de afrontamiento saludables que nos ayudan a ubicarnos en una mejor condición para pensar con mayor claridad y resolver problemas de manera más efectiva.

Obtén más información en SCFIRSTSTEPS.ORG

