



7 sencillas técnicas para ayudar a que los niños pequeños se relajen

Durante todo este año, hemos experimentado una nueva forma de convivir y realizar nuestras actividades cotidianas, sin duda que esto también ha afectado a nuestros niños y niñas,

En este nuevo contexto, hasta los más pequeños pueden sufrir de estrés o ansiedad, especialmente en situaciones de cambio o momentos de tensión.

Afortunadamente, hay muchas cosas sencillas que, como familia, se pueden realizar para ayudarlos a relajarse y recuperar la tranquilidad.

Es importantes considerar que, ser capaz de reconocer y lidiar con la ansiedad es una valiosa habilidad, sin embargo, si notamos alguna conducta alarmante, es importante dirigirnos a algún especialista, para obtener la guía necesaria.

En este nuevo recurso te invitamos a probar estas sencillas técnicas y descubrir cuál te funciona mejor.

1. Usa la mente

Toma un alimento pequeño (como una pasa o una galleta) y pídele al niño que lo examine con atención: que lo mire, lo huela, que se lo ponga en la boca y vea cómo se siente, a qué sabe, cómo suena, como si nunca antes lo hubiera probado.

¿Por qué funciona?

La práctica conocida como mindfulness se basa en "estar en el momento" y enfocarse completamente en lo que estás haciendo en ese momento, en usar todos los sentidos para experimentarlo.

Eso puede plantear un reto para los más pequeños, pero algunos ejercicios simples pueden ser de gran ayuda y ayudarles a aprender a hacer una pausa y pensar antes de reaccionar.

2. Risas, risas y más risas

Mirar junto a tu hijo un programa que le gusta, contarse chistes o hacerse caras graciosas puede ser una gran forma de relajarse y manejar los nervios.

¿Por qué funciona?

La risa ayuda a reducir las hormonas del estrés y a relajar los músculos.

3. Respira profundo

Alienta a tu hijo a que respire profundo, retenga el aire y luego exhale lentamente. Para ayudarlo, te puedes poner de ejemplo, pero hay que encontrar un ritmo que le sea cómodo. Y continuar respirando hasta que esté más calmado.

¿Por qué funciona?

Unas pocas respiraciones profundas bastan para ayudar a reducir el ritmo cardíaco del niño y ayudarlo a sentirse en control.

4. A estirarse

Estiren los brazos por encima de la cabeza, párense en la punta de los pies y traten de hacerse tan altos como sea posible... y luego dejen los brazos caer.

¿Por qué funciona?

Al estirar los músculos se reduce la tensión. Así que también puedes enseñarles a los niños a estirarse como los gatos o jugar a tratar de alcanzar las estrellas.

5. En las nubes

Quédense tan quietos como sea posible y juntos miren las nubes pasar. Pídele que identifique alguna forma entre las nubes. ¿Es eso un conejo? ¿Puede ver al viejito con barba?

¿Por qué funciona?

Esta sencilla técnica alienta a relajarse y dejar de pensar en otras cosas. Puedes combinarlo con respiraciones profundas para que tu hijo se relaje todavía más.

6. Que la música los atrape

Pónganse cómodos y escuchen juntos algo de música relajante. La música clásica y la instrumental son excelentes opciones. Pero esas sólo son dos de muchas alternativas.

¿Por qué funciona?

Nada como la música relajante para combatir el estrés, a cualquier edad.

7. Color y dibujos

Pongan manos a la obra con papeles y crayones y ¡a dibujar hasta que no puedan más!

¿Por qué funciona?

Hacer dibujos puede ayudar a reducir estrés porque le da un respiro al cerebro. Y también puede estimular la creatividad.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41793911>