

## ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN ESTE TIEMPO DE CONTINGENCIA PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE NUESTROS NIÑOS

- Realiza un programa de actividades para tus hijos: Organiza el día mediante una rutina diaria, recuerda que los niños requieren estructura, maneja horarios para sus actividades.

HORARIO DE TARDE								
	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

- Es importante que al levantarse tiendan su cama y realicen su arreglo personal, que no anden en pijama todo el día.
- Recuerda que es buen tiempo para aprovechar la convivencia familiar, procuren realizar actividades familiares en las que se puedan disfrutar juntos, actividades diferentes como juegos de mesa, escuchar buena música.
- Procura que tus hijos no estén escuchando las noticias, lamentablemente las noticias en este tiempo no son muy positivas y ellos se pueden alterar. Si tu hijo está en edad escolar es especialmente sensible a entender, pero sobre todo a malinterpretar, cualquier retazo de conversación o información. A veces, familiares cercanos o amigos hacen comentarios inquietantes para el niño.
- Toma un tiempo para leer un libro juntos (con tus hijos)
- Empieza un proyecto con tus hijos (remodelar tu casa, arreglar las fotos, etc.)

COLEGIO NUEVA GENERACION.  
PREESCOLAR Y PRIMARIA

- Procura transmitir paz y tranquilidad a tus hijos. Los niños saben captar como pocos si los adultos le dicen una cosa, pero en realidad sienten otra: detectan enseguida el miedo o la angustia de los padres y verán que no es coherente con los mensajes verbales tranquilizadores que se le ofrecen. Trabaja contigo como adulto para que no alteres a tus hijos
- Informa a tus hijos: háblale con un lenguaje adecuado a su edad. Explícale el suceso de una forma simple y honesta, sin minimizarlo, pero tampoco exagerando sus consecuencias. Pon especial esmero en que el niño pueda entender cuáles van a ser los siguientes pasos. Trata de responder todas sus preguntas: es importante mantener al niño informado sobre cualquier problema que le afecta directamente. No te canses de ofrecerle explicaciones sencillas cuando sea necesario (incluso a diario).

Ma. del Carmen Martínez Plancarte

## MANEJO DE ANSIEDAD EN NIÑOS

Durante un ataque de ansiedad es posible que el niño se quede paralizado o comience a respirar muy fuerte y transpirar, sin embargo, lo importante es que no te dejes llevar por el terror e intentes tranquilizar al niño en todo momento, transmitiéndole calma, ya que si te ves nervioso empeorará la situación. Toma en cuenta lo siguiente:

- Intenta ponerte a su nivel, mirarlo a los ojos y tomarlo de las manos en caso de que puedas.
- Ayúdale a hacer respiraciones profundas, para ello debe respirar por la nariz y soltar el aire por la boca, no intentes calmarlo con palabras porque es posible que no te escuche. Respira con ellos, la respiración profunda y lenta facilitará la reducción de la ansiedad, puedes ayudarlo a practicar guiándole para que se imagine como el aire viaja entrando por la nariz, pasando por la tráquea y llegando al vientre, el cual se hincha como un globo.
- Darle un abrazo de contención también puede ser útil, por ello, si lo ves muy alterado dale un abrazo fuerte cubriéndolo por completo; la idea es que a través del abrazo puedas transmitirle tranquilidad y seguridad para que se sienta a salvo de nuevo.

COLEGIO NUEVA GENERACION.  
PREESCOLAR Y PRIMARIA

- También es recomendable que cuando esto ocurre por primera vez ensayes un procedimiento para que en caso de que vuelva a ocurrir en el futuro el niño sepa lo que tiene que hacer y como respirar.
- Ayúdale a identificar los pensamientos negativos, puedes orientarle para que encuentre y asimile a un personaje o dibujo con este tipo de pensamientos. Anímallo a que te exprese sus miedos y háblalo con ellos, escucharlo le ayuda a entender que todos somos vulnerables y eso no significa ser débil.

Guíalo para que imagine escenas que le resulten agradables, como imaginar un lugar relajante o una caja donde ponga todas las preocupaciones que le molestan.

- Contener: en la medida de lo posible, intenta conseguir que las emociones del niño no se desborden. Consigue un equilibrio entre la expresión de sus emociones, entre el llanto y el miedo, y el control racional de estos miedos. Atiende y registra los miedos del niño, pero responde siempre que pueda a sus pensamientos e intenta, si puedes, no dejarte contagiar por la elevada emocionalidad del niño. El contacto corporal con el niño te ayudará en estas tareas.
- Calmar: trata de hablarle en voz baja, suavemente. Procura ofrecerle motivos y razones para que se tranquilice. Trata de buscar alguna situación previa, en la que el niño también tuvo miedo, y hazle ver que pudo controlar su miedo. No le responsabilices de sus miedos, diciéndole que si se calma todo irá mejor. Posiblemente eso no sea cierto.
- Normalizar: ayuda al niño a explicar cómo se siente, poniendo nombre a sus emociones (muchas veces los sentimientos son compartidos con los adultos). Dile que está muy bien expresar los sentimientos, pero no le fuerces a hacerlo. Posiblemente, el niño reaccione con irritabilidad y/o agresividad. No hagas ver que no lo notas: dile con suavidad que comprendes que está asustado o enfadado, pero que poco a poco tiene que intentar no estar enfadado.
- Consolar: anima al niño a que dibuje o juegue acerca del suceso (le ayudará y así entenderás cómo el pequeño ha entendido lo sucedido). Procura mantener al máximo las rutinas familiares. Busca un buen equilibrio entre momentos de distracción y otros en los que afrontar lo que ocurre. En la medida de lo posible, permítale hacer tareas productivas y apropiadas a su edad. Fomenta que, en la medida de lo posible, mantenga el contacto con sus amigos y sus compañeros de colegio (las actuales tecnologías y redes sociales lo facilitan mucho).

Es importante que en caso de notar que tu hijo pueda estar padeciendo un trastorno de ansiedad, tienes que llevarlo a un psicólogo para que te indique cuales son las pautas a seguir y que te servirán como una guía para saber cómo actuar ante este trastorno.



COLEGIO NUEVA GENERACION.

PREESCOLAR Y PRIMARIA

Los niños pueden aprender a lidiar con la ansiedad a través de la adquisición de dos habilidades importantes como la capacidad para calmarse y resolver problemas, por esta razón, debes enseñar a tu hijo a escuchar y controlar su ansiedad, esto lo ayudara en la actualidad y en el futuro, llegando incluso a mejorar su comportamiento.

Fuente: Información basada en Técnicas y Juegos para control de la ansiedad en niños.  
Educapeques.com

Atentamente  
Colegio Nueva Generación