

Cómo calmar a los niños en momentos de estrés



Modelo de relajación, normalización, compañía y esperanza

Relajación

Al principio, calma el cuerpo.

Respirar Contenga la respiración y luego exhale muy lentamente a través de los labios.



¿Cómo regulas tu respiración?

Preste atención a la forma en que el aire entra y sale de los pulmones: ¿está caliente? ¿Frío?

Imaginemos la forma, el color y el movimiento del aire.

Introduciremos un cambio de ritmo - Liberar el aire que sale con una exhalación muy lenta por los labios. Puedes hacer el sonido "Shhhhhhh".

Agregue a la respiración números para contar - Inhalación - 1,2,3,4; Detener - 1,2; Exhalación larga y lenta - 1,2,3...6.

¿Tuviste éxito? ¡Excelente! - Repetir la acción varias veces.

Juega con burbujas de jabón: exhala suavemente para crear un globo grande.

Salta en el lugar: sacude tu cuerpo, baila con la música que más te gusta.

Incrementar el contacto físico - Abrazos y masajes.

Ejercite la relajación muscular: haga clic aquí para ver un vídeo de demostración.

Después, calma tus pensamientos.

Hablar de lo que está pasando - Siéntate con los niños a la altura de sus ojos, explícales: usa palabras sencillas, no los abrumes con información y termina con un mensaje de esperanza, por ejemplo: "Juntos somos fuertes".



Normalización

respuestas normales a una situación anormal

Explique que las sirenas y las explosiones son muy desagradables. En situaciones como estas, respuestas como miedo, temblor, llanto, nerviosismo, preocupación, negativa a salir del refugio o de casa son naturales. Le sucede a muchas personas, niños y adultos.

No hay necesidad de avergonzarse ni preocuparse por sus reacciones. Podemos ayudarnos a regularlos (ver el apartado de relajación).



Sociedad

Fomentar las reuniones sociales - Por Zoom o visitas mutuas.

Ofrezca ser voluntario y ayudar a otros miembros de su comunidad.

Realizar actividades familiares conjuntas: comida, juegos, deportes.

Esperanza

Proporcionar a los niños una sensación de control sobre la situación. Deles responsabilidades y quehaceres en casa (como la responsabilidad del equipo del refugio, una linterna, agua y juegos). Anímelos a ser activos y a ayudar a otros a ser activos también.

Recordar a los niños que se trata de una situación temporal y pensar en la futura vuelta a la rutina: ¿qué cosas agradables nos gustaría hacer?

Aumente el juego, la sonrisa y el uso del humor en cada oportunidad.



Implementando la calma en tu rutina diaria:

Cree y mantenga una rutina de emergencia: decida horas fijas para despertarse e irse a dormir, reuniones sociales, deportes, juegos, actividades familiares y relajación.



Padres

No olvides cuidarte (en cuanto a dieta, sueño y apoyo emocional) para que puedas brindarles a tus hijos la sensación de seguridad y tranquilidad que necesitan.

Recomendamos acudir a la orientación de los padres ante cualquier duda, inquietud o pregunta.



www.natalglobal.org

Traducción con el apoyo de

UnitEd

**Herzog
College**
Founded by Lifshitz College and Herzog College
Alon Shvut • Jerusalem • Migdal Oz

