ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMIBLE GRATUITO

Habilidades de afrontamiento *para peques*



Ocho juegos sencillos para momentos de emociones intensas. Elige uno, pruébenlo juntos y descubran cuáles funcionan mejor.

1 ELIGE UNA HABILIDAD · 2 PRUÉBENLA JUNTOS · 3 PRACTICA EN CALMA

1 Respiración de globo

CUANDO EL CORAZÓN VA MUY RÁPIDO

- Imagina tu barriga como un globo. Toma aire despacio por la nariz e ínflala redonda.
- Suelta el aire aún más lento, como un globo haciendo *fffffff*. Repite 4 veces.

SUPERPODER Exhalar lento le dice a tu cuerpo que estás a salvo.

2 Detective de 5 sentidos

CUANDO LAS DUDAS SUENAN FUERTE



- ¡A investigar! Busca 3 cosas que puedas **ver**, 2 que puedas **oír** y 1 que puedas **tocar**.
- Di cada pista en voz alta. ¡Caso resuelto!

SUPERPODER Los sentidos ocupados no dejan sitio a las dudas.

3 Abrazo de mariposa

CUANDO BUSCAS CONSUELO

- Cruza los brazos en el pecho con las manos en hombros, como alas de mariposa.
- Da toques suaves: izquierda, derecha. Sigue hasta sentir más calma dentro.

SUPERPODER Un abrazo que puedes darte donde sea.

4 Exprimir los limones

PARA RABIA O TENSIÓN

- Imagina un limón en cada mano. Aprieta fuerte para hacer limonada y cuenta 5.
- ¡Suelta los limones! Deja las manos flojas como fideos. Repite 3 veces.

SUPERPODER Apretar y soltar enseña a tus músculos a aflojarse.

5 Tiempo de tortuga

CUANDO TODO PARECE MUCHO

- Modo tortuga: busca un rincón acogedor, encoge rodillas y abrázate.
- Quédate lo que necesites. Las tortugas salen cuando están listas, y tú igual.

SUPERPODER Pausar en calma es de valientes, no esconderse.

6 Soplar la duda

SI UNA IDEA NO SE VA

- Imagina un pompero de burbujas. Toma aire despacio y hondo por la nariz.
- Sopla una pompa grande y lenta: imagina que la duda vuela dentro. ¡Plop!

SUPERPODER Las dudas se encogen cuando sueltas aire lento.

7 El paseo del peluche

PARA LA HORA DE DORMIR



- Túmbate boca arriba y pon tu peluche favorito sobre la barriga.
- Toma aire despacio para que suba y suelta para que baje. Dale 5 paseos.

SUPERPODER Tu peluche hace del aire lento un juego divertido.

8 Búsqueda de colores

PARA DISTRAER LA MENTE

- ¡A cazar! Busca 3 cosas **rojas**, 3 **azules** y 3 **verdes**.
- ¿Muy fácil? Sigue el arcoíris o busca formas.

SUPERPODER Buscar colores le da a la mente una tarea en calma.

PARA ADULTOS

Practica en calma.
Lo aprendido con sol sirve en la tormenta.

Hazlo con ellos.
Los peques toman tu calma antes de crear la suya.

Nombra la emoción.
"Pareces enfadado" abre la puerta a cualquier técnica.

Para acompañar las emociones cotidianas; no sustituye la atención profesional. Si la ansiedad interfiere con la escuela o el sueño de forma recurrente, consulta con su pediatra o un especialista infantil.