ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMIBLE GRATUITO

Técnicas de anclaje *para peques*



Seis juegos sencillos para cuando las emociones son intensas o confusas. Ayudan a volver al aquí y al ahora.

1 ELIGE JUEGO · 2 JUEGUEN DESPACIO · 3 SIENTE EL PRESENTE

1 El juego del detective

CUANDO LA CABEZA DA VUELTAS



- ¡Detective en marcha! Halla **5 cosas que ves**.
- Luego **4 que oyes** y **3 que tocas**. ¡Listo!

MAGIA DEL ANCLAJE Ojos y oídos solo perciben el presente.

2 El árbol fuerte

CUANDO TE SIENTES INESTABLE

- Ponte firme. Imagina raíces fuertes bajo tus pies.
- ¡Viene viento! Mece tus ramas; las raíces te sostienen. ¡Firme!

MAGIA DEL ANCLAJE Sentir el suelo sitúa a tu cuerpo en el ahora.

3 La magia del hielo

CUANDO LAS EMOCIONES DESBORDAN

- Toma un cubito de hielo o mójate la cara con agua fresca.
- ¿Cómo se siente? ¿Frío? ¿Gotea? Descríbelo como un científico.

MAGIA DEL ANCLAJE El frío despierta tu mente al presente.

4 La búsqueda de colores

CUANDO LA MENTE NECESITA UNA MISIÓN

- ¡A buscar! Nombra todo lo **azul** en la sala (susurra en clase).
- Ahora busca lo **rojo**. Sigue con más colores hasta calmarte.

MAGIA DEL ANCLAJE Buscar colores enfoca tus ojos en el entorno.

5 Empujar la pared

CUANDO SIENTES MUCHA ENERGÍA

- Manos a la pared, afirma pies y empuja fuerte hasta 10.
- La pared no se mueve, ¡pero ganas igual! Sacude los brazos.

MAGIA DEL ANCLAJE La fuerza muscular activa tu cuerpo ahora.

6 Respiración del arcoíris

CUANDO NECESITAS CALMA



- Inhala lento dibujando el arcoíris hasta la cima.
- Exhala suave deslizándote. Dibuja 3 arcos más.



MAGIA DEL ANCLAJE Respirar lento calma y centra tu cuerpo.

PARA ADULTOS

Por qué funciona: las dudas viven en la mente; los sentidos, en el presente.

Jueguen en calma primero: practicarlo antes facilita usarlo en momentos difíciles.

Hazlo divertido, sin castigos: participa y celebra cada intento de 10 segundos.



Para emociones intensas cotidianas; no sustituye la atención médica o psicológica.
Si la preocupación interfiere con la escuela o el sueño, consulta con un especialista.