



Ejercicios y
Propuestas
para trabajar
la **ansiedad** en
casa y en el
cole

Escaneo corporal.

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos y concéntrate en cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y subiendo lentamente hacia la cabeza. Nota cualquier tensión o incomodidad y respira profundamente, soltando la tensión con cada exhalación.



Técnica de Respiración Profunda:

Enseña a los niños a respirar profundamente y de manera controlada.

Pueden contar hasta cuatro al inhalar, retener el aire por cuatro segundos, y luego exhalar contando hasta seis. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso y reduce la ansiedad.



Técnica de la Caja de Arena:

Crea una caja de arena pequeña con juguetes o figuras pequeñas para que los niños puedan jugar y manipular. Esto puede ser una forma efectiva de terapia de juego que ayuda a los niños a expresar sus emociones.



Técnica de Anclaje:

Técnica de Anclaje: Permite a los niños elegir un objeto pequeño y familiar, como una piedra lisa o una pulsera, para llevar consigo. Cuando sientan ansiedad, pueden concentrarse en el objeto, sintiendo su textura, temperatura y forma para ayudar a calmarse.



Escritura Expresiva:

Anima a los niños a escribir sobre sus pensamientos y sentimientos sin preocuparse por la gramática o la ortografía. Esto puede ser una forma útil de procesar y liberar emociones.



Dibujo o Pintura Automática:

Proporciona a los niños papel y materiales de arte, y pídeles que dibujen o pinten sin pensar demasiado. Esto les permite expresar sus sentimientos y liberar tensiones de manera creativa.



Ejercicio de 5-4-3-2-1

Este ejercicio de atención plena te ayuda a centrarte en el momento presente.

5: Nombra 5 cosas que puedas ver a tu alrededor.

4: Nombra 4 cosas que puedas tocar.

3: Nombra 3 cosas que puedas escuchar.

2: Nombra 2 cosas que puedas oler.

1: Nombra 1 cosa que puedas saborear.



Uso de Fidget Toys

: Proporcionar juguetes anti estrés, pelotas anti estrés, o herramientas sensoriales puede ayudar a los niños a concentrarse y manejar la ansiedad. Estos objetos pueden proporcionar una salida física para la energía nerviosa y mejorar la concentración.



Técnica de la "Caja de Calma":

Crea una "Caja de Calma" que contenga objetos que puedan ayudar a los niños a calmarse, como libros de cuentos tranquilos, objetos suaves, aromaterapia con olores relajantes, o herramientas de respiración. Los niños pueden usar esta caja cuando se sientan abrumados para ayudar a regular sus emociones.



Visualización Guiada:



Guía a los niños a través de una visualización de un lugar seguro o feliz, animándolos a imaginar todos los detalles de ese lugar. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y promover una sensación de calma.