

# 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](http://www.natalglobal.org)

Traducción con el apoyo de

**UnitEd**

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



**Ministry for Diaspora  
Affairs and Combating  
Antisemitism**