



Documentos para padres y apoderados

A continuación se presentan cinco técnicas para ayudar a los niños/as a que puedan manejar la ansiedad que estén viviendo en estos días:

1.- Respirar con ellos. La respiración lenta y profunda facilita la reducción de la ansiedad. Puedes ayudar a tu hij@ a practicar esto, guiándoles para que se imaginen cómo el aire viaja, entrando por la nariz, pasando por la tráquea, y llegando al vientre inflándose como un globo. También que puedan observar como el aire entra frío (inspirar) y como sale caliente (exhalar). Otra manera de relajarse es alternativamente tensar y relajar los músculos. En este caso puede ser a través de escenas y acciones divertidas, como por ejemplo, apretar las manos fuerte como si estuvieras exprimiendo limones, tensar los músculos de la cara para intentar espantar una mosca que se ha posado sobre su nariz, o apretar los músculos de los hombros y cuello al imaginar ser una tortuga que esconde su cabeza dentro del caparazón.

2.- Ayudarles a identificar los pensamientos negativos. Pueden orientarl@s para que encuentre y asimilen este tipo de pensamientos en un personaje o dibujo animado. Por ejemplo, los pensamientos negativos puede ser hormigas que aparecen de repente y dicen cosas como “me va a salir mal”, “te vas a caer”, “todo me sale mal”, etc. Anímalos a que expresen estos miedos y háblalo con ellos. Pueden dibujar a esas hormigas con pensamientos negativos. Ayúdales a que después puedan producir el pensamiento alternativo como, por ejemplo, “si sigo practicando, me saldrá cada vez mejor”, “todos nos equivocamos y cometemos errores, puedo aprender de ellos y hacerlo mejor la próxima vez”. Además, saber que puede contar contigo para expresarse libremente, todos somos vulnerables y eso no significa ser débil.

3.- Usar estrategias de exposición. La ansiedad tiene un importante componente fisiológico, esto es, sensaciones corporales generalmente muy desagradables para quien las padece. Por ejemplo, para un niño que informa de la falta de aire debido a la ansiedad, podemos pedirle que se siente junto a un adulto y contengan la respiración. El objetivo es que el niño identifique los síntomas físicos de la ansiedad, pero en ausencia de la percepción cognitiva de miedo y pánico, intentar poder conversar con él o ella como se siente a nivel corporal. Debemos tener presente que la exposición siempre va a ser mucho mejor para ayudarles, a evitar la situación negativa. Por ello muéstrate cercano, cariñoso y firme a la hora de alentar a tus hijos a enfrentar y trabajar con sus miedos.

4.- Guiar al niño en la imaginación de escenas agradables. Ayudar a tu hijo/a. a poder imaginar un lugar relajante y a tomar conciencia de las sensaciones y sentimientos de calma en su cuerpo. O bien, puedes pedirle que se imaginen una caja donde puede poner todas las preocupaciones y los miedos que sientan y que le molestan. Esta caja la podrá ocupar cuando la necesite. Esto es un juego para dotarle de herramientas, pero no olvides que esas preocupaciones y miedos deben ser escuchadas.

Taller de Musicoterapia Educativa

5.- Animar a los niñ@s a hacer una lista de «*cosas que salieron bien hoy*» al final del día. Esto ayuda a que trabajen un estilo cognitivo optimista, fomentando que sean capaces de fijar su atención en lo positivo, así como valorar sus metas y éxitos diarios.

Actividades para entretener a los niñ@s mientras nos quedamos en casa

1. Con papel y lápiz

- **Ahorcado o colgado.** Juego en el que alguien piensa una palabra, coloca guiones para cada letra y los demás deberán ir adivinando cada una de ellas. Si acierta, se coloca la letra en el guión correspondiente. Si falla, se dibuja un elemento de un dibujo de un hombre colgado.
- **Stop, Basta o Alto el lápiz.** En una hoja, dibujamos una tabla con una categoría distinta en cada columna: nombre, ciudad, animal, fruta, color, objeto, etcétera. Un jugador deberá decir "A" y recitar mentalmente el abecedario, hasta que el resto le detenga. Entonces, deberá decir qué letra es y todos tratarán de llenar los campos con palabras que inicien por esa letra en el menor tiempo posible. El primero que termine deberá gritar "Stop", "Basta" o "Alto el lápiz", y se sumará el puntaje de las categorías que hayan logrado completar.
- **Quién soy o qué soy.** Consiste en escribir el nombre de un personaje o un objeto en un tarjetón o un pedazo de hoja sin que los otros jugadores vean. Después deberá colocarse boca abajo y darlo a otro jugador, ya sea al de al lado o al azar. Cada uno se colocará o sostendrá el tarjetón en la frente y los demás deberán darle pistas para tratar de adivinar quién o qué es.
- **Dibujo a ciegas.** Este juego tiene diversas variantes pero básicamente consiste en que alguien del grupo deberá colocarse una venda en los ojos mientras el resto le dicta que dibujar. La idea es reírnos todos juntos del resultado final.
- **Hacer figuras de origami o papiroflexia.** Es el tradicional arte de plegar papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas. En YouTube podemos encontrar tutoriales divertidos para toda la familia, como un pez, una mariposa o un corazón.

2. Juegos en familia

- **Caras y gestos.** Divididos en dos equipos, los participantes deberán adivinar la palabra que un miembro de su equipo está tratando de decirles sin palabras, recurriendo solamente a hacer caras y gestos.
- **La gallinita ciega.** Juego infantil en el que uno de los jugadores se venda los ojos e intenta encontrar o atrapar a los demás, y en algunas variantes, adivinar de quién se trata.
- **Juegos de mesa.** Organicen una tarde de juegos con los que ya tenemos en casa, o bien, puede hacer juegos propios con material que tengan en casa, como un memorama de frutas y objetos que los niños dibujen.

Taller de Musicoterapia Educativa

- **Mini maratón casero.** ¡Actívense! Jueguen a hacer un mini maratón en casa: saltos, obstáculos, sentadillas, abdominales y rutinas divertidas que además será beneficioso para nuestra salud.

3. Actividades para estimular la creatividad e imaginación

- **Pintar**
- **Dibujar**
- **Jugar con plastilina**
- **Experimentar con técnicas de pintura nuevas.** Pueden pintar con los dedos, con vegetales, con burbujas, con listones, en fin, probando materiales y herramientas no tan tradicionales.
- **Manualidades variadas.**
- **Hacer un collage.** Utilizando libros o revistas viejas, podemos hacer collages temáticos.
- **Teatro en casa.** En Titerenet podemos encontrar guiones de obras de teatro para niños, que después podemos imprimir y ensayar para actuarlos en casa.
- **Hacer títeres con calcetines.** Utilizando calcetines viejos, o aquellos que ya no tienen pareja, podemos hacer unos títeres y poner a prueba la creatividad de cada quién.
- **Función de títeres.** Ya que tengamos nuestros títeres, podemos montar un teatro con un poco de telas y una caja de cartón, y organizar una función.
- **Karaoke.** Aunque tradicionalmente el karaoke se realiza leyendo la letra de las canciones en una pantalla, pueden optar por cantar sus canciones favoritas sin el apoyo de éstas e incluso hacer duetos o variaciones divertidas, como cantarlas a distintas velocidades o ritmos.
- **Actúen su película favorita.** Pongan a prueba y vean si realmente aman su película favorita, tratando de recordar y actuar el mayor número de diálogos y escenas posibles sin hacer trampa.
- **Teatro de sombras.** Utilizando una lámpara, una pared lisa y clara o una pantalla, colocaremos nuestras manos o unas marionetas de papel entre ambas, para crear un efecto óptico al proyectar las sombras en la pared.
- **Hagan intercambio de canciones nuevas.** Que sea un momento para compartir lo que ambos conoce: que los niños enseñen a los padres canciones que han aprendido y que los padres enseñen a sus hijos canciones de su infancia.

4. Actividades educativas

- **Hacer experimentos.** Los experimentos caseros son una forma divertida y diferente de que los niños aprendan algunos conceptos básicos de física y química.
- **Proyectos de reciclaje.** Aprovechemos para educar a los niños en la importancia del reciclaje, enseñándoles a separar ciertos materiales como cartón y latas, para hacer nuevos proyectos divertidos o darles un segundo uso.
- **Hacer juguetes e instrumentos musicales con objetos reciclados.** Otra opción para enseñar a los niños sobre el reciclaje, es motivarlos a que traten de dar un uso divertido a esos

Taller de Musicoterapia Educativa

materiales. Por ejemplo, con una caja de cartón, podemos hacer una casita o un coche, o con unas latas vacías, podemos hacer un juego de bolos o unos sonajeros.

5. Aventuras en casa

- **Búsqueda del tesoro.** Escondiendo un objeto en particular y escribiendo una serie de pistas o dibujando un mapa, emprendan la búsqueda de ese tesoro.
- **Construir un fuerte.** Con sillas, sábanas y almohadas, podemos hacer un pequeño fuerte dentro de casa y organizar pequeñas actividades dentro de él, como tardes de lectura.
- **Picnic dentro de casa.** Preparemos alimentos típicos de picnic, pero en lugar de salir, seleccionemos una habitación y colocando una manta en el suelo, tengamos un picnic dentro de casa.
- **Una noche de camping.** En el salón o en alguna habitación organicemos una noche de camping: hagamos un tendido en el suelo, apaguemos las luces y con una linterna para leer o contarnos historias, imaginemos que estamos de campamento.
- **Carrera de obstáculos.** Con muebles u objetos que tengan en casa, organicen una carrera de obstáculos, y el que realice el recorrido en el menor tiempo gana.

6. En la cocina

- **Cocinar juntos.** Planifiquen y cocinen juntos las comidas del día.
- **Jugar al té.** Pero esta vez, con té real (solo asegúrate que sea apropiado para su edad): enseñándoles a prepararlo y servirlo.
- **Hornear.** Preparar la mezcla y hornear un bizcocho o galletas siempre es una gran actividad para hacer con los niños.
- **Inventar una receta.** Veamos qué ingredientes tenemos en casa e inventemos un platillo nuevo, o bien, hagamos variantes a alguno que ya conozcamos.

7. La hora de lectura

- **Leer libros.** Una actividad que nunca puede faltar para las tardes en familia.
- **Contar cuentos con giro divertido.** Jueguen a contar diversas interpretaciones del mismo cuento: variando las voces, cambiando la velocidad, cambiando los nombres de personajes.
- **Jugar a las adivinanzas. Practicar trabalenguas. Hacer puzzles.**
- **Aprender y contar chistes.** Al igual que las adivinanzas, podemos descargar e imprimir algunos chistes cortos para pasar un rato agradable leyéndolos.
- **Inventar y escribir un cuento.** Den vuelo a su imaginación y entre todos, escriban un cuento. Creen personajes nuevos e imaginen una historia, seguro el resultado será muy divertido al poner varias mentes a trabajar unidas.

Taller de Musicoterapia Educativa

8. Concursos divertidos

- **De baile.** Suban el volumen y organicen un concurso de baile, pueden hacerlo en solitario, en parejas o tipo batalla de baile.
- **De disfraces.** Si no tenemos disfraces, podemos inventar disfraces utilizando prendas u objetos que tengamos en casa.
- **De talentos.** Es el mejor momento para que cada quién muestre el talento único y especial que tiene: puede ser de baile, canto, magia, poesía o incluso chistes.
- **De saltos.** Jueguen a competir por ver quién salta más lejos y más alto, con variaciones al hacerlo en un pie, en dos pies, con los ojos cerrados, con las manos sobre la cabeza, etcétera.
- **De máscaras.** Utilizando papel, cartulina y otros materiales que tengamos en casa, podemos hacer un concurso de máscaras.
- **De sombreros locos.** Igual al concurso de máscaras, pero con sombreros locos.

9. Vida diaria

- **Tareas del hogar.** Enseñe y refuerce a los niños en tareas básicas de casa como: barrer, trapear, lavar los platos, desempolvar los muebles, etcétera.
- **Enseñar a coser o tejer.**
- **Remodelar la casa.** Organizando los muebles y creando nuevos ambientes.
- **Revisión de armario.** Aprovechemos para revisar lo que tenemos y sacar aquellas prendas que ya no nos quedan o no necesitamos y preparémoslas para posteriormente donarlas o regalarlas.
- **Limpieza de juguetes.** Al igual que la revisión de armario, podemos motivar a los niños a hacer una limpieza de juguetes para regalar.
- **Ver fotos familiares.**

10. Relajantes

- **Posturas de yoga.** Además de ser relajante, está comprobado que también tiene beneficios para los niños.
- **Meditar.** Practicar respiraciones y repetir mantras nos ayuda a lograr la quietud, la calma y estar tranquilos y relajados.
- **Comiencen un diario.** Pueden comenzar a escribir un diario en familia, en el que además de contar su día, puedan incluir los aprendizajes nuevos, los momentos positivos y las cosas por las que se sienten agradecidos.
- **Hacer una lista de deseos personales y familiares.**

Fuente: Psychology Today