



Estrategias para aliviar tensión en niños

Fuente: GoZen.com

Superar los desafíos de la infancia puede ser estresante y, a veces, la respiración profunda no es la solución que funciona para su hijo. Cuando su hijo necesite aliviar la tensión, pruebe una de estas técnicas:

1. **Prueba la inversión.** Durante siglos, los yoguis han comprendido el poder calmante de llevar la cabeza por debajo del nivel del corazón, también conocido como inversión. Ya sea relajándose en la postura del niño, inclinándose para tocarse los dedos de los pies o practicando la parada de cabeza, invertir el cuerpo tiene un efecto restaurador sobre el sistema nervioso autónomo, que controla la respuesta del cuerpo al estrés.
2. **Visualice un lugar tranquilo.** La investigación ha demostrado que la visualización es beneficiosa para reducir los niveles de estrés. Pídale a su hijo que cierre los ojos e imagine un lugar tranquilo y pacífico. Luego, guíelos suavemente para que comiencen a crear una imagen de cómo se ve, huele y se siente al estar allí.
3. **Beba agua.** La deshidratación se ha relacionado con una reducción del rendimiento mental. Dele a su hijo una gran cantidad de agua fría y haga que la beba lentamente. Puede probar esto con ellos y observar el efecto calmante que esto tiene en su propio sistema nervioso.
4. **Cante en voz alta.** Todo el mundo conoce el dulce alivio asociado con tu canción favorita. Pero se ha demostrado que el acto físico de cantar en voz alta, incluso si está fuera de tono, libera endorfinas, la sustancia química para "sentirse bien" en el cerebro.
5. **Haz la pose de "Perro boca abajo".** Al igual que las inversiones ayudan a restablecer el sistema nervioso, la postura de yoga conocida como perro boca abajo en particular tiene el beneficio adicional de activar varios músculos en los brazos, piernas y núcleo. Este estiramiento ayuda a los músculos a comenzar a quemar glucosa en sangre adicional que está disponible mediante la respuesta de lucha o huida del cuerpo.
6. **Píntalo.** La pintura no solo le da al cerebro algo en lo que enfocarse además del factor estresante, sino que participar en las artes visuales se ha relacionado con la resiliencia al estrés en general. Si la idea de usar pinturas le produce estrés, pídale a su hijo que intente "pintar" con crema de afeitar en una cortina de plástico para ducha en el jardín. No solo limpiar es muy fácil, sino que su hijo olerá muy bien cuando haya terminado.
7. **Saltar la cuerda.** Ponga un cronómetro durante 2 minutos, ponga música y desafíe a su hijo a saltar al ritmo de la canción. Si su hijo no puede saltar la cuerda, jugar a la rayuela es una gran alternativa.
8. **Salta alto.** Rete a su hijo a un concurso de saltos para ver quién puede saltar más alto, más largo, más rápido o más lento. Esta es otra excelente manera de hacer algo de ejercicio para ayudar a su hijo a desahogarse.

Source: GoZen.com

9. **Sople burbujas.** Al igual que soplar en un molinillo, soplar burbujas puede ayudar a su hijo a controlar su respiración y, por lo tanto, su estado mental. Bono: Correr haciendo estallar burbujas es tan divertido como soplarlas.
10. **Tome un baño caliente.** Después de un largo día de trabajo, no hay nada más relajante que tumbarse en una bañera de agua caliente con las luces apagadas y sin interrupciones. Lo mismo ocurre con los niños. Utilice la hora del baño como una oportunidad para ayudar a su pequeño a relajarse de las actividades del día. Presente algunos juguetes de baño sencillos y permita que su hijo se relaje todo el tiempo que lo necesite.
11. **Tome una ducha fría.** Si bien es todo lo contrario de un baño caliente, las duchas frías tienen un efecto reparador en el cuerpo. Las duchas frías o incluso frescas no solo reducen la inflamación en los músculos, sino que también mejoran el flujo del corazón de regreso al corazón y estimulan el estado de ánimo. Un estudio sobre nadadores de invierno encontró que la tensión, la fatiga, la depresión y los estados de ánimo negativos disminuían con las inmersiones regulares en agua fría.
12. **Toma una copa agradable.** Hay una razón por la que muchas personas anuncian septiembre como el comienzo de la temporada de Pumpkin Spice Latte (PSL). Beber una bebida caliente en un día fresco hace que tu cuerpo se sienta cálido, casi como un abrazo desde adentro. Darle a su hijo un chocolate caliente tibio o leche tibia con un chorrito de vainilla provocará la misma respuesta que tiene con el primer sorbo de su PSL.
13. **Apaga una vela.** Encienda una vela para que su hijo la apague. Luego, vuelva a encenderlo y aléjelo más y más lejos de ellos, para que tengan que respirar cada vez más profundamente para soplarlo. Esta es una excelente manera de practicar la respiración profunda, mientras se convierte en un juego.
14. **Observe peces.** ¿Alguna vez te has preguntado por qué siempre hay una pecera en los hospitales y centros médicos? La Universidad de Exeter en el Reino Unido lo hizo y descubrió que ver a los peces nadar en un acuario reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Mejor aún, cuanto más grande sea la pecera, mayor será el efecto. La próxima vez que su hijo necesite calmarse, llévelo al lago, criadero o acuario local para una pequeña terapia de observación de peces.
15. **Cuente hacia atrás desde 100.** No solo contar le da a su hijo la oportunidad de concentrarse en algo más que lo que le molesta, contar hacia atrás ofrece un desafío de concentración adicional sin abrumar su cerebro.
16. **Repita un mantra.** Cree un mantra que usted y su hijo puedan usar para ayudarlos a calmarse. "Estoy tranquilo" o "Estoy relajado" funcionan bien, pero siéntase libre de ser creativo y convertirlo en algo personal para usted y su hijo.
17. **Respire en su vientre.** La mayoría de nosotros respiramos incorrectamente, especialmente cuando estamos en una situación estresante. Haga que su hijo piense en su vientre como si fuera un globo. Dígales que inhalen profundamente para llenar el globo y exhale para desinflarlo. Repita este sencillo proceso 5 veces y observe los efectos.
18. **Agita un frasco de brillantina.** "Calm Down Jars" se ha abierto camino en Pinterest desde hace un tiempo, pero el concepto detrás de ellos es sólido. Darle a su hijo un

Source: GoZen.com

punto focal durante 3-5 minutos que no sea el factor estresante permitirá que su cerebro y cuerpo se restablezcan. Estos frascos se pueden hacer simplemente con frascos de conservas sellados llenos de agua coloreada y brillantina o con frascos de comida para bebés llenos de agua tibia y pegamento brillante.

19. **Sal a correr.** Se ha demostrado que correr reduce el estrés y, a veces, puede ser más efectivo que una visita al consultorio del terapeuta. Salir a trotar 10 minutos no solo puede afectar el estado de ánimo de su hijo de inmediato, sino que sus efectos sobre su capacidad para afrontar el estrés pueden durar varias horas después.
20. **Cuente hasta 5.** Justo cuando parezca que "no pueden soportarlo más", haga que su hijo cierre los ojos y cuente hasta cinco. Esta forma de meditación de 5 segundos ofrece al cerebro la oportunidad de reiniciarse y poder ver una situación desde una perspectiva diferente. También le da a su hijo la oportunidad de pensar antes de actuar en una situación volátil.
21. **Háblelo.** Para los niños que pueden verbalizar sus sentimientos, hablar sobre lo que les molesta les da la oportunidad de hacerle saber lo que está sucediendo mientras lo procesan por sí mismos. El truco consiste en resistir la tentación de "solucionar" el problema. Su hijo necesita que lo escuche y haga las preguntas adecuadas, no que le ofrezca consejos no solicitados.
22. **Escriba una carta con la voz de su mejor amiga.** Nunca hablaríamos con nuestro mejor amigo de la misma manera crítica que nos hablamos a nosotros mismos. Lo mismo es cierto para nuestros hijos. Dígales que sean amables con ellos mismos y pregúnteles qué le dirían a un mejor amigo que haga en su situación.
23. **Decora una pared.** No estamos hablando de pintura y decoración, pero de carteles e imágenes de revistas o impresas de Internet pueden darle a su hijo la oportunidad de crear arte temporal a gran escala en cualquier espacio. El proceso creativo es lo importante, no el resultado final.
24. **Crea un tablero de visión.** Haga que su hijo recorte palabras e imágenes de revistas que hablen de sus intereses, deseos y sueños. Luego, pídale que peguen estas imágenes y palabras en una cartulina para exhibir en su habitación. El proceso de creación no solo les permite pensar en lo que quieren de la vida, sino que mostrar las cosas que aman les da la oportunidad de concentrarse en lo que es realmente importante cuando están molestos.
25. **Dar o recibir un abrazo de oso.** Abrazar permite que su cuerpo produzca oxitocina, una hormona natural en su cuerpo necesaria para el funcionamiento del sistema inmunológico. Un abrazo de 20 segundos no solo reduce la presión arterial, aumenta la sensación de bienestar y reduce los efectos físicos dañinos del estrés, ¡tanto usted como su hijo obtendrán los beneficios!
26. **Camina en la naturaleza.** Según los científicos de Stanford, se ha demostrado que caminar en la naturaleza mejora la cognición y reduce el estrés. Incluso si no tiene tiempo para dedicar los 50 minutos que dedicaron los investigadores, dar un paseo de 15 minutos en la naturaleza puede ser justo lo que su hijo necesita.
27. **Visualiza su mejor yo.** Esta es una excelente manera de motivar a su hijo a trabajar hacia una meta. Pídale que escriban dónde les gustaría verse en una semana, un mes o un año, con este objetivo específico en mente.

Source: GoZen.com

28. **Soplar en un molinillo.** Similar al ejercicio de la vela, soplar en un molinillo se enfoca más en la exhalación controlada que en la inhalación profunda. Dígale a su hijo que haga que el molinillo vaya lento, luego rápido y luego más lento para mostrarle cómo puede variar la velocidad a la que expulsa el aire de sus pulmones.
29. **Aplaste un poco de plastilina.** Cuando un niño juega con plastilina, los impulsos eléctricos del cerebro comienzan a dispararse desde las áreas asociadas con el estrés. Prueba una plastilina comprada en una tienda o haz la tuya propia.
30. **Emprende la cerámica.** De la misma forma en que jugar con plastilina genera impulsos eléctricos en el cerebro de su hijo, esculpir con arcilla o arrojar ollas puede tener un efecto similar. También tiene el beneficio adicional de ser considerado "aprendizaje activo", una condición poderosa que le permite a su hijo aprender a través de la exploración.
31. **Escríbalo.** Para los niños mayores, llevar un diario o escribir sus sentimientos puede tener un efecto profundo en su estado de ánimo, especialmente si pueden hacerlo sin temor a que lo lean. Dele a su hijo un cuaderno para que lo guarde en un lugar seguro y permítale escribir sobre cómo se siente, asegurándole que no lo leerá a menos que se lo pida.
32. **Gratitud, gratitud, gratitud.** Un primo de "escribirlo", el diario de gratitud se ha relacionado con un mejor desempeño en el aula, así como con una reducción del estrés fuera de los entornos de aprendizaje. Tener un cuaderno separado solo para las cosas por las que su hijo está agradecido le dará la libertad de mantener separadas sus actividades de diario.
33. **Nombre sus sentimientos.** A menudo, cuando los niños se sienten abrumados, es porque tienen dificultades para identificar los pensamientos negativos que tienen. Ya sea que su hijo se enoje, entre en pánico o se obsesione rápidamente para asegurarse de que las cosas estén perfectas, pídale que le dé un nombre a este sentimiento y ayúdelo a responderle. Por ejemplo, al preguntarle a su hijo, "¿el Sr. Perfecto te está molestando de nuevo?" pueden trabajar juntos para ayudarlos a desafiar su perfeccionismo, en lugar de luchar contra ellos por ello.
34. **Mece en una mecedora.** Mecerse en una mecedora no solo fortalece las rodillas y el núcleo sin soportar peso, sino que su naturaleza repetitiva también ofrece alivio del estrés. Mece en una mecedora con tu hijo o permítale mecerse por sí mismo como una forma de calmar sus emociones frenéticas.
35. **Empuje contra una pared.** Este truco es perfecto para permitir que el cuerpo se deshaga de las hormonas del estrés sin tener que salir o incluso salir de la habitación. Haga que su hijo intente empujar la pared durante 10 segundos, 3 veces. Este proceso permite que los músculos se contraigan en un intento inútil de derribar la pared, luego se relajan, liberando hormonas para sentirse bien en el cuerpo.
36. **Papel arrugado.** Los bebés son inherentemente conscientes de este truco, ya que una de sus cosas favoritas es el papel arrugado. El papel tisú arrugado no solo proporciona un ruido satisfactorio, sino que los cambios de textura en la mano de su hijo envían retroalimentación sensorial al cerebro en un camino alejado de los asociados con el estrés.

Source: GoZen.com

37. **Plástico de burbujas.** Cualquiera que haya recibido un paquete por correo conoce la alegría de hacer estallar fila tras fila de plástico de burbujas. El mismo material se puede encontrar en la mayoría de los minoristas y tiendas de dólar y se puede cortar en piezas manejables para aliviar el estrés en cualquier lugar y en cualquier momento.
38. **Haga rodar una pelota de tenis sobre su espalda.** Un viejo truco de fisioterapia, hacer rodar una pelota de tenis sobre la espalda de su hijo le dará un masaje suave cuando más lo necesite un toque relajante. Concéntrese en los hombros, el cuello y la espalda baja, ya que estos son lugares típicos donde el cuerpo mantiene la tensión.
39. **Haga rodar una pelota de golf debajo de sus pies.** Hacer rodar una pelota de golf debajo de los pies de su hijo no solo puede mejorar la circulación, sino que hay puntos de presión en la planta de los pies que alivian el estrés y relajan los músculos de los pies y las piernas. Pase toda la planta del pie de su hijo con varias presiones para obtener el máximo beneficio.
40. **Ve a tu espacio de calma.** Tener un “espacio para calmarse” designado en su hogar les da a los niños la oportunidad de retirarse cuando se sienten fuera de control y volver a unirse al grupo cuando lo necesitan. Es importante hacer que este espacio sea cómodo para que su hijo quiera visitarlo cuando necesite un “tiempo de espera” autoimpuesto.
41. **Pon música.** La música tiene un efecto profundo sobre el estado de ánimo, el sueño, el estrés y la ansiedad. Use una variedad de estilos musicales para establecer el tono en su hogar, automóvil o la habitación de su hijo.
42. **Haz una fiesta de baile.** Agregar un componente físico a su disfrute musical hace que sus hijos se muevan y es una forma divertida de mantenerse activo. Sube el volumen y organiza una fiesta de baile en tu sala de estar cuando tu hijo esté de mal humor y observe cómo se transforma.
43. **Haz un grito primitivo.** A veces, todas las emociones de su hijo son simplemente demasiado para contenerlas en su cuerpo. Pídale que se pongan de pie con los pies separados a la altura de los hombros e imaginen que sus sentimientos salen hirviendo desde los dedos de los pies hasta las piernas y el cuerpo, y saliendo de la boca. No tienen que gritar palabras, ni siquiera mantener un cierto tono, solo lo que sea que les haga sentir bien.
44. **Cambia el escenario.** ¿Cuántas veces hemos pensado para nosotros mismos, “Simplemente aléjate”, cuando nos enfrentamos a una gran emoción? Es posible que su hijo simplemente necesite un cambio de escenario para calmarse. Si está adentro, salga. Si está al aire libre, busque un espacio tranquilo en el interior. De cualquier manera, cambie el escenario y probablemente cambiará el estado de ánimo.
45. **Sal a caminar.** Hay una razón real por la que la gente sale a caminar para aclararse la cabeza. El aire fresco y el ejercicio no solo son reconstituyentes, sino que el ritmo natural que crea la caminata tiene una cualidad auto calmante. Lleve a su hijo a dar un paseo e incluso puede que se sincere con usted sobre lo que tiene en mente.
46. **Planea una actividad divertida.** Cuando estás en un momento de ansiedad, puede parecer que las paredes se están cerrando y el mundo llegará a su fin. Algunos niños necesitan concentrarse en lo que les espera para restablecer su diálogo interno. Planea algo divertido para hacer en familia y deje que su hijo tenga algo que decir. Cualquier tema que los mantenga enfocados en un futuro, algo que esperar puede ser útil.

Source: GoZen.com

47. **Amasar el pan.** Las abuelas de todo el mundo te dirán que el proceso de elaboración del pan es un tremendo alivio para el estrés. Las recetas simples abundan en línea que le permiten a su hijo ensuciarse las manos girando y empujando la masa. La mejor parte es que al final, ¡tienes pan casero para demostrarlo!
48. **Haz una pulsera.** La elaboración en general puede facilitar un estado de "flujo" o un estado caracterizado por la absorción completa en una actividad. El mismo concepto se puede extender a tejer, crochet, doblar la ropa o cualquier actividad en la que su hijo se olvide de su entorno externo.
49. **Sube a una bicicleta.** El ciclismo para niños se ha convertido en gran parte en una cosa del pasado. Con la introducción de carriles para bicicletas y senderos pavimentados en las áreas urbanas, andar en bicicleta es más seguro que nunca y puede ser una forma poderosa de calmarse a sí mismo. No solo es suave para las articulaciones, promueve el equilibrio, el ejercicio y se puede hacer con toda la familia.
50. **Tómate un descanso para colorear.** No es sin una buena razón que los restaurantes les den color a los niños; les da algo en lo que concentrarse y puede ser una gran actividad de atención plena que reduce la ansiedad. Haga un viaje con su hijo para recoger algunos crayones y marcadores, y haga que se emocionen por completar las páginas de un libro para colorear.

Source: GoZen.com