

BOTIQUÍN EMOCIONAL PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA.
SE PROHIBE SU REPRODUCCIÓN NO AUTORIZADA, VENTA O COMERCIALIZACIÓN

ADAPTACIÓN DE LA TÉCNICA "PARTY HATS ON MONSTERS" DE DAVID CRENSHAW (+3 AÑOS)

- 1. PIDELE AL NIÑO QUE DIBUJE EL CORONAVIRUS COMO ÉL O ELLA SE LO IMAGINE. (TAMBIÉN PUEDE USARSE PARA DIBUJAR AQUELLO A LO QUE LE TEME, COMO POR EJEMPLO MONSTRUOS, FANTASMAS, ETC). NO CENSURES NADA DE LO QUE EL NIÑO HAGA EN SU DIBUJO, PERMÍTELE DIBUJARLO COMO LO PREFIERA.**
- 2. PIDELE AHORA QUE LE DIBUJE UN SOMBRERO DE FIESTA Y LUEGO UNA NARÍZ DE PAYASO PARA HACERLO VER LO MAS GRACIOSO POSIBLE.**

(EN ESTA TÉCNICA DE DIBUJO PROYECTIVA EL NIÑO MATERIALIZA EN EL PAPEL LA IMAGEN EN SU MENTE Y LE PERMITE SUPERAR SU MIEDO A TRAVES DEL HUMOR).

ESCANEO COPORAL - CANCIÓN "RELAJACIÓN DE LA MARIPOSA" DE JUALIANA ARIAS (+18 MESES)

- 1. NECESITARÁS PONER LA CANCIÓN DE BAMBOO KIDS "RELAJACIÓN DE LA MARIPOSA", LA ENCUENTRAS EN SPOTIFY **
- 2. PIDELE A TUS NIÑOS QUE SE ACUESTEN Y ESCUCHEN LA CANCIÓN, PUEDES CON UNA PLUMA IR HACIENDOLE COSQUILLAS SUAVES EN CADA PARTE DEL CUERPO QUE LA CANCIÓN VAYA NOMBRANDO.**

(EL ESCANEO CORPORAL FOMENTA LA CONSCIENCIA EN EL CUERPO Y NOS PERMITE BAJAR EL ESTADO DE ALERTA AL CULTIVAR LA ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE).

MindHeart

ELABORADO POR MANUELA MOLINA
Tarjeta profesional del psicólogo No.163081



@mindheart.kids



www.mindheart.co

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DEL DOCTOR JACOBSON, ADAPTADO A NIÑOS POR DANIEL GOLEMAN (+16 MESES)

DISPÓN UN LUGAR TRANQUILO Y SIENTATE EN FRENTE DE TU HIJO/ESTUDIANTE, LUGO DILE Y MODELA:

"IMAGÍNA TE AHORA QUE TIENES UNA BOLA DE ARCILLA EN CADA MANO... APRIETA LA ARCILLA CON LAS MANOS... HAZ FUERZA CON LOS PUÑOS... APRIETA... APRIETA... APRIETA... CON TODAS TUS FUERZAS. Y AHORA SUELTA... DEJA QUE LA ARCILLA CAIGA AL SUELO... SIENTE CÓMO SE RELAJAN LOS BRAZOS... COMPLETAMENTE... MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. SIENTE LAS MANOS Y LOS BRAZOS RELAJADOS.

AHORA LEVANTA LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS... COMO SI LOS HOMBROS QUISIERAN BESAR LAS OREJAS. MANTÉN AHÍ LOS HOMBROS CON FUERZA... CON TODAS TUS FUERZAS... SUBE LOS HOMBROS UN POCO MÁS... AHORA SUELTA Y DEJA QUE CAIGAN.. MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. .. LOS HOMBROS ESTÁN RELAJADOS.

AHORA CIERRA LOS OJOS CON FUERZA... CIÉRRALOS COMO CUANDO EL SOL BRILLA MUCHO... ABRE LA BOCA LO MÁS QUE PUEDAS... COMO SI FUERAS A DAR UN GRAN MORDISCO Y SACA LA LENGUA... SIGUE... SIGUE... SIGUE... AHORA SUELTA Y DEJA QUE LA CARA SE RELAJE Y DESCANSE MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. LA CARA ESTÁ RELAJADA.

INTENTA METER EL VIENTRE HACIA DENTRO TODO LO QUE PUEDAS... Y DATE UN GRAN ABRAZO... SIGUE ABRAZÁNDOTE EL CUERPO CON TODAS TUS FUERZAS... ABRAZA... ABRAZA... ABRAZA... AHORA RELÁJATE... SUELTA EL VIENTRE... DEJA QUE EL PECHO SE RELAJE Y QUE LOS BRAZOS CAIGAN AL SUELO MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4... 5. BIEN. EL VIENTRE Y EL PECHO ESTÁN RELAJADOS.

AHORA TENSA LAS PIERNAS Y LOS PIES COMO UN PALO DE MADERA, PONLOS RÍGIDOS Y ENCOGE LOS DEDOS DE LOS PIES... APRIETA TODOS LOS DEDITOS... SIGUE TENSANDO LAS PIERNAS CON FUERZA... Y AHORA SUELTA Y RELÁJATE... SIENTE CÓMO LAS PIERNAS Y LOS PIES DESCANSAN EN EL SUELO... MIENTRAS CUENTO HASTA 5: 1, 2, 3, 4, 5. LOS PIES Y LAS PIERNAS ESTÁN RELAJADOS.

Y POR ÚLTIMO ACUESTATE EN EL SUELO Y TENSA TODO EL CUERPO... COMO UNA UVA PASA. TENSA LAS MANOS, LOS BRAZOS, LOS HOMBROS, LA CARA, EL VIENTRE, EL PECHO, LAS PIERNAS, LOS PIES... TÉNSALO TODO Y PON EL CUERPO LO MÁS RÍGIDO QUE PUEDAS... Y AHORA SUELTA. DEJA QUE TODO EL CUERPO SE RELAJE TUMBADO Y SIENTE QUE TE FUNDES CON EL SUELO".

(EN ESTA TÉCNICA AYUDA A QUE LOS NIÑOS SEAN CONSCIENTES DE LA TENSIÓN QUE SIENTEN EN EL CUERPO Y DE CÓMO RELAJAR PROGRESIVAMENTE SUS MÚSCULOS. LA PREMISA SE BASA EN LA IDEA DE QUE LOS MÚSCULOS DEL CUERPO REGISTRAN LOS ACONTECIMIENTOS Y LOS PENSAMIENTOS QUE PROVOCAN ANSIEDAD. LA ACUMULACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR AUMENTA ENTONCES LA SENSACIÓN REAL DE ANSIEDAD. EL DOCTOR JACOBSON PROPONE QUE LO OPUESTO TAMBIÉN ES VERDAD: SI LOS MÚSCULOS SE RELAJAN, LA TENSIÓN FISIOLÓGICA SE REDUCE Y, A SU VEZ, SE REDUCE LA ANSIEDAD)

MindHeart

ELABORADO POR MANUELA MOLINA

Tarjeta profesional del psicólogo No.163081



@mindheart.kids



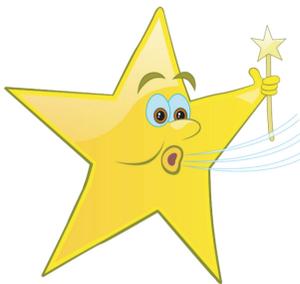
www.mindheart.co

BOTIQUÍN EMOCIONAL PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA.
SE PROHIBE SU REPRODUCCIÓN NO AUTORIZADA, VENTA O COMERCIALIZACIÓN

RESPIRACIONES DE CONSCIOUS DISCIPLINE - BECKY BAILEY

(DESCARGA ESTAS IMAGENES PARA PONER EN FORMA DE POSTER EN LA PÁGINA
WWW.CONSCIOUSDISCIPLINE.COM ENTRANDO A FREE RESOURCES).



S.T.A.R.

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com

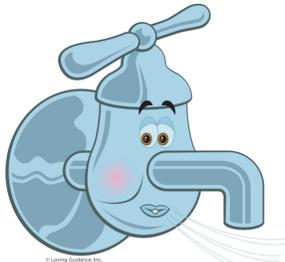
S = SONRÍE

T = TOMA

A = AIRE

R = RELAJATE

MIENTRAS RESPIRA, EXTIENDE LOS BRAZOS COMO UNA ESTRELLA Y AL SOLTAR EL AIRE RELÁJALOS.



Llave de agua

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com

EXTIENDE TUS BRAZOS FRENTE A TU CUERPO Y CIERRA TUS PUÑOS CON FUERZA, IMAGINA QUE ERES UNA LLAVE DE AGUA QUE TOMAR MUCHO AIRE Y AL SOLTAR EL AIRE ABRE TUS PUÑOS Y HAZ EL SONIDO “SSSSHHHH”.



Pretzel

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com

ESTANDO DE PIE, CRUZA TUS TOBILLOS. AHORA CRUZA TU MUÑECA DERECHA SOBRE LA IZQUIERDA, VOLTEA TUS MANOS DE TAL MANERA QUE TUS PULGARES VEAN PARA ABAJO, JUNTA TUS PALMAS Y ENTRELAZA TUS DEDOS. DOBLA LOS CODOS Y SUAVEMENTE GIRA LAS MANOS HACIA TU CUERPO HASTA QUE SE APOYEN EN EL CENTRO DE TU PECHO. PON TU LENGUA EN TU PALADAR. RELÁJATE Y RESPIRA.

MindHeart

ELABORADO POR MANUELA MOLINA

Tarjeta profesional del psicólogo No.163081



@mindheart.kids



www.mindheart.co

BOTIQUÍN EMOCIONAL PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA.
SE PROHIBE SU REPRODUCCIÓN NO AUTORIZADA, VENTA O COMERCIALIZACIÓN

RESPIRACIONES DE CONSCIOUS DISCIPLINE - BECKY BAILEY

(DESCARGA ESTAS IMAGENES PARA PONER EN FORMA DE POSTER EN LA PÁGINA
WWW.CONSCIOUSDISCIPLINE.COM ENTRANDO A FREE RESOURCES).



Globo

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com

COLOCA TUS MANOS EN TU CABEZA Y ENTRELAZA TUS DEDOS. RESPIRA POR LA NARIZ MIENTRAS ELEVAS TUS BRAZOS INFLANDO UN GLOBO IMAGINARIO. SUELTA EL AIRE DEL GLOBO APRETANDO TUS LABIOS, EXHALANDO DESPACIO, BAJANDO LOS BRAZOS Y HACIENDA UN SONIDO CON LOS LABIOS “PBPBPBPBPBPBP”.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA - (3 AÑOS)

- 1. HAZ UN BARQUITO DE PAPEL PEQUEÑO**
- 2. PONLO EN LA BARRIGA DEL NIÑO ACOSTADO BOCA ARRIBA.**
- 3. LUEGO LE CONTARÁS QUE ESE BARQUITO QUERÍA NAVEGAR LAS OLAS DEL MAR Y QUE SUBIENDO Y BAJANDO LA BARRIGA LO PODREMOS AYUDAR. MODELANDO LES MOSTRARÁN: INHALANDO PROFUNDO Y EXHALANDO PROFUNDO LA BARRIGA SUBE Y BAJA, SIMULANDO LAS OLAS DEL MAR.**

MindHeart

ELABORADO POR MANUELA MOLINA

Tarjeta profesional del psicólogo No.163081



@mindheart.kids



www.mindheart.co