

December

Calendar of Activities

Inhala y Exhala

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Siempre que percibas que tu hijo/a se siente abrumado, pon un temporizador de dos minutos, reproduce algunos sonidos relajantes si te es posible y simplemente siéntense juntos en silencio.	2 El movimiento de balanceo resulta reconfortante para los niños. Ya sea en tus brazos, en un columpio o en una mecedora, el movimiento de vaivén ayudará a calmarlos.	3 PÁG DE ACTIVIDADES El Monito se tranquiliza Haga clic en la imagen para ver nuestro libro destacado 	4 Las rutinas ayudarán a tu hijo/a a controlar sus emociones, ya que sabrá qué esperar a continuación. La constancia reduce la ansiedad.	5 Cierre de finde Visita tu biblioteca local y pide prestados libros, como *Little Monkey*, que enseñen habilidades de autorregulación emocional.
6 	7 Pídele a tu hijo/a que se recueste boca arriba y ponga un peluche sobre la barriga. Al respirar, verá cómo el animalito sube y baja mientras inspira y espira.	8 Pídele a tu hijo/a que imagine que tiene una flor en una mano y un soplador de burbujas en la otra. ¡Que huelga la flor (inhale profundamente) y sopla la burbuja (exhale profundamente)!	9 ¡Respira como un conejito! Da un par de olfateos rápidos por la nariz y luego exhala lentamente, soplando por la boca.	10 PÁG DE ACTIVIDADES Lenguaje positivo	11 Enséñale a tu hijo/a a sentir los latidos de su corazón en el costado del cuello utilizando dos dedos. Dile que cuente sus latidos cada vez que necesite calmarse.	12 Cierre de finde Lleva a tu hijo/a al supermercado y deja que elija algunos de sus aperitivos favoritos. Tenlos a mano para ofrecérselos cuando necesite un descanso tras emociones intensas.
13 	14 Permite que tu hijo/a tome un baño tibio, juegue con juguetes en una caja sensorial con agua tibia, o incluso que simplemente meta los pies en un cubo con agua tibia. ¡Es muy relajante!	15 Amasar, estrujar y extender plastilina es una excelente manera para que tu hijo/a libere tensiones y calme sus nervios.	16 En una bolsa con cierre hermético, mezcla sal de mesa con un aceite esencial relajante, como la lavanda. Vierte la mezcla en un recipiente poco profundo y deja que tu hijo/a dibuje sobre estas sales relajantes.	17 PÁG DE ACTIVIDADES La esquina de la tranquilidad	18 Estira los brazos al cielo, inclínate a tocar el suelo, abre y cierra los brazos como un abrazo y mueve la cabeza de lado a lado. Estos movimientos ayudan a calmar el cuerpo de tu hijo/a.	19 Cierre de finde Empiecen hoy un rompecabezas en familia. Elijan un lugar donde puedan dejarlo a medio hacer y retomarlo cuando quieran una actividad tranquila y relajante.
20 	21 Los movimientos repetitivos, como ensartar cuentas o aros de cereal en un trozo de hilo, constituyen una actividad tranquilizadora para tu hijo/a.	22 Consigue un juego de pinturas de dedos y papel para que tu hijo/a disfrute de una experiencia sensorial. Mover la pintura con los dedos resulta muy relajante.	23 Presiona y frota con los pulgares, con movimientos circulares lentos, la zona bajo la almohadilla del pie de tu hijo/a. Es una actividad ideal antes de la siesta o al dormir.	24 PÁG DE ACTIVIDADES 5 4 3 2 1	25 Ponle a tu hijo/a unas pantuflas viejas, coloca plástico de burbujas en el suelo con pintura encima y deja que lo pise para reventar burbujas y esparcir la pintura.	26 Cierre de finde Habilita un estante con materiales artísticos —hojas para colorear, crayones, marcadores, etc.— que estén al alcance de tu hijo/a. ¡Sugierele que se ponga a colorear cuando se sienta ansioso!
27 	28 Si tu hijo/a está pasando por un momento difícil, realiza cada movimiento en cámara lenta. Camina despacio. Habla despacio. Muévete despacio.	29 Desvía la atención de tu hijo/a durante los momentos difíciles. Prueba a decir: «Veo, veo...» algo de un color determinado, o «Escucho...» un sonido específico.	30 Las pelotas antiestrés o la masilla moldeable son excelentes recursos para tener a mano, ya que permiten a tu hijo/a apretar y estirar algo cuando se sienta molesto o ansioso.	31 ¡Feliz Nochevieja! ¡Saquen las bocinas de fiesta! ¡Inviten a su hijo/a a inhalar y luego soplar en la bocina para empezar el año nuevo con energías renovadas!	Calendario creado por: Dra. Pamela B. Connor, Capacitadora y consultora educacional. Traducción de: Manuela Rodriguez.   	



El Monito se tranquiliza

De Michael Dahl

El Monito sufre una gran rabieta y luego se va a su habitación para calmarse. Canta una canción suave, se acurruca con su mantita y aprende a respirar hondo unas cuantas veces. Este libro le mostrará a tu hijo/a diferentes formas de tranquilizarse por sí mismo después de haberse enfadado. Consíguele a tu hijo/a un peluche de mono. Después de una rabieta o un estallido emocional, abraza a tu hijo/a y entrégale su mono. Recuérdale lo que hizo el Monito en este libro y anímale a probar lo mismo para ayudarse a calmar. ¿Quizás le gustaría acurrucarse con su mantita? ¿Qué tal si respira hondo unas cuantas veces? El Monito puede ser su guía para ayudarlo a serenarse por su cuenta.



Creado exclusivamente para Books by the Bushel, LLC por Pamela B. Connor, Ed.D.



Lenguaje positivo

La forma en que le hablas a tu hijo/a puede influir en que se calme. Tu actitud positiva le ayudará a aprender a manejar sus emociones y a autorregularse.

En lugar de decir «Cálmate», di «¿Cómo puedo ayudarte?».

En lugar de decir «Deja de llorar», di «Veo que esto es difícil para ti».

En lugar de decir «Deja de gritar», di «Respira hondo».

En lugar de decir «Ya basta», di «¿Necesitas un abrazo?».

En lugar de decir «No te enfades», di «Está bien sentirse triste».





La esquina de la tranquilidad

Crea un espacio en tu casa al que tu hijo/a pueda acudir cuando necesite un momento para calmarse. Este lugar no debe estar en su dormitorio, sino más bien en la sala de estar o en la sala de estar familiar. Coloca un puf mullido o una silla suave y del tamaño adecuado para niños sobre una pequeña alfombra. En una cesta, pon una manta y algunos peluches. Añade a la zona una pila de libros, algunos rompecabezas sencillos y algunos juguetes antiestrés. Siempre que tu hijo/a empiece a alterarse o acabe de tener un estallido emocional, sugiérele que vaya al «rincón de la calma» para pasar un rato a solas y recomponerse. ¡Prepárate para darle un gran abrazo cuando regrese junto a ti con una sonrisa en el rostro!





5 4 3 2 1

Este ejercicio es excelente para ayudar a los niños a estar presentes en su cuerpo y en el espacio. Si se sienten frustrados o abrumados, detén a tu hijo dondequiera que estén y pídele que encuentre o describa:

5 cosas que pueden ver ahora mismo.

4 cosas que pueden tocar ahora mismo.

3 cosas que pueden oír ahora mismo.

2 cosas que pueden oír ahora mismo.

1 cosa que pueden saborear ahora mismo.

