



ENSEÑAR A LOS NIÑOS LA VISUALIZACIÓN

PARA ENCONTRAR LA CALMA EN MOMENTOS DE ESTRÉS

Los niños pueden experimentar situaciones que les causan estrés y ansiedad, y a menudo no tienen las herramientas necesarias para lidiar con estas emociones. Una técnica que puede ayudar a los niños a encontrar la calma es la visualización, que les permite imaginar un lugar tranquilo y seguro para refugiarse cuando se sienten abrumados. En este boletín, exploraremos la importancia de enseñar a los niños la visualización y cómo pueden aprender a utilizar esta técnica para manejar mejor sus emociones.

Explicar la visualización:

Es importante que los niños entiendan qué es la visualización y cómo puede ayudarles a sentirse mejor. Se puede utilizar un lenguaje sencillo y ejemplos concretos para que los niños comprendan cómo funciona la técnica.



Elegir un lugar seguro:

Los niños pueden elegir un lugar que les resulte reconfortante y seguro, como la playa, el bosque, un jardín o una habitación acogedora. Se les puede animar a imaginar los detalles de su lugar seguro, como los sonidos, los olores y los colores.

Practicar la visualización:

Los niños pueden practicar la visualización en cualquier momento del día, especialmente cuando se sienten abrumados o ansiosos. Se les puede pedir que cierren los ojos, respiren profundamente y se concentren en la imagen de su lugar seguro.





Incorporar la visualización en la rutina diaria:

Los niños pueden incorporar la visualización en su rutina diaria, por ejemplo, antes de acostarse o antes de una actividad estresante como un examen. La visualización puede ayudarles a sentirse más relajados y confiados en situaciones difíciles.

”

Enseñar a los niños la visualización es una herramienta valiosa para ayudarles a manejar el estrés y la ansiedad. La práctica regular de la visualización puede ayudarles a sentirse más seguros y tranquilos en momentos de tensión. Al proporcionar a los niños técnicas para controlar sus emociones, les estamos brindando herramientas importantes para el desarrollo de su bienestar emocional y mental.

RECURSOS PARA FAMILIAS



Siete pasos para ayudar a tu hijo a entender sus emociones

El psicólogo Rafa Guerrero explica en este vídeo y en su libro 'Educación emocional y apego', los siete pasos para convertirse en un experto emocional.

[Accede al recurso](#)

Esta iniciativa forma parte del Proyecto Avanzar, que acompaña al colegio este año.