

Crianza Sin Estrés: Kit de Apoyo Práctico para criar con consciencia calma y comprensión



Este documento presenta un recurso integral diseñado para transformar la experiencia de crianza mediante herramientas prácticas de regulación emocional.

El Kit de Apoyo Práctico "Crianza Sin Estrés" ofrece estrategias basadas en evidencia para criar con consciencia, calma y comprensión profunda.

La Importancia del Kit: Un Enfoque Revolucionario

En el mundo acelerado de hoy, padres y educadores enfrentan desafíos sin precedentes en el manejo de las grandes emociones infantiles. Este kit representa mucho más que un simple manual: es un salvavidas emocional respaldado por más de diez profesionales infantiles, incluyendo consejeros, psicólogos y trabajadores sociales.

La crianza con consciencia no significa ser perfecto, sino estar presente. Significa comprender que detrás de cada rabietta hay un cerebro en desarrollo luchando por expresar sentimientos que aún no puede nombrar. Este enfoque reconoce una verdad fundamental: los niños no se portan mal, están comunicando necesidades no satisfechas.



Por Qué Este Kit Es Diferente

A diferencia de los métodos tradicionales que se centran en el control del comportamiento, este kit adopta un enfoque holístico que enseña regulación emocional desde adentro hacia afuera.

- Más de 100 hojas de trabajo interactivas
- Estrategias basadas en Terapia Cognitivo Conductual
- Actividades atractivas y divertidas
- Recursos tanto estructurados como abiertos

Impacto Comprobado

Profesionales en escuelas y clínicas reportan transformaciones notables: niños emocionados por aprender sobre emociones, maestros observando progreso significativo, y familias experimentando mayor armonía.

"Estas actividades han cambiado absolutamente las reglas del juego. Los niños no sólo aprenden, sino que se divierten haciéndolo."



Módulo 1: Mi Kit de Ansiedad - Encontrando la Calma Interior

El primer módulo del kit aborda uno de los desafíos más prevalentes en la infancia moderna: la ansiedad. Con ejercicios diseñados para niños pero efectivos para toda la familia, este módulo transforma la ansiedad de enemigo temido a emoción comprensible y manejable.



Comprender la Ansiedad

La ansiedad es completamente normal. Es la forma del cerebro de protegernos, pero a veces se activa cuando no hay peligro real. Aprender a reconocerla es el primer paso.



Identificar Desencadenantes

Mediante listas de verificación y ejercicios de autoexploración, los niños aprenden qué situaciones provocan sus pensamientos ansiosos, desde pruebas hasta situaciones sociales.



Construir Habilidades

El kit ofrece un "cofre del tesoro" de estrategias de afrontamiento: desde respiración profunda hasta técnicas de relajación muscular progresiva.

Una característica distintiva de este módulo son las tablas de respiración visual. Estas herramientas coloridas ayudan a los niños a mantener el enfoque durante ejercicios de respiración, transformando una tarea abstracta en una experiencia concreta y atractiva. La "Respiración Cuadrada" y el "8 Perezoso" se convierten en juegos divertidos que calman el sistema nervioso.

Reconocer Señales

Identificar cómo se manifiesta la ansiedad en el cuerpo: corazón acelerado, manos sudorosas, dolor de estómago.

Practicar Estrategias

Usar técnicas calmantes como la meditación del bosque encantado o ejercicios de puesta a tierra 5-4-3-2-1.

1

2

3

4

Replantear Pensamientos

Aprender que los pensamientos no son hechos. Desafiar pensamientos aterradores con evidencia real.

Construir Resiliencia

Desarrollar confianza mediante exposición gradual usando el "enfoque de escalera de mano".

Los padres reportan que las meditaciones guiadas, como la del "Bosque Encantado" y el "Viaje en Velero", se han convertido en rituales familiares favoritos antes de dormir, creando momentos de conexión mientras enseñan habilidades vitales de autorregulación.

¡Un libro de trabajo de alivio instantáneo para niños y
padres!

MI KIT DE ANSIEDAD

Más de 100 hojas de trabajo y ejercicios fáciles y
divertidos para ayudar a encontrar la calma,
replantear pensamientos aterradores, cultivar la
confianza y practicar la atención plena



¿Qué es la ansiedad?



La ansiedad es una preocupación NORMAL o un sentimiento de inquietud que ocurre cuando tenemos malos pensamientos. Nos hace sentir miedo y nervios y, de hecho, puede generar respuestas físicas reales e incómodas.

Todas las personas (y también los animales) experimentan pensamientos de ansiedad. Es completamente normal. Especialmente cuando te encuentras con nuevas situaciones y experiencias. La ansiedad puede ser provocada por pruebas, por estar rodeado de otras personas, por ser el centro de atención o sin motivo alguno.

Sin embargo, la ansiedad puede convertirse en un problema si interfiere con su vida diaria y si tiene problemas para afrontarla. Por ejemplo, si la ansiedad comienza a afectar su sueño, su vida social, sus relaciones familiares, sus calificaciones y su bienestar general, entonces es hora de reducir esos molestos pensamientos ansiosos.

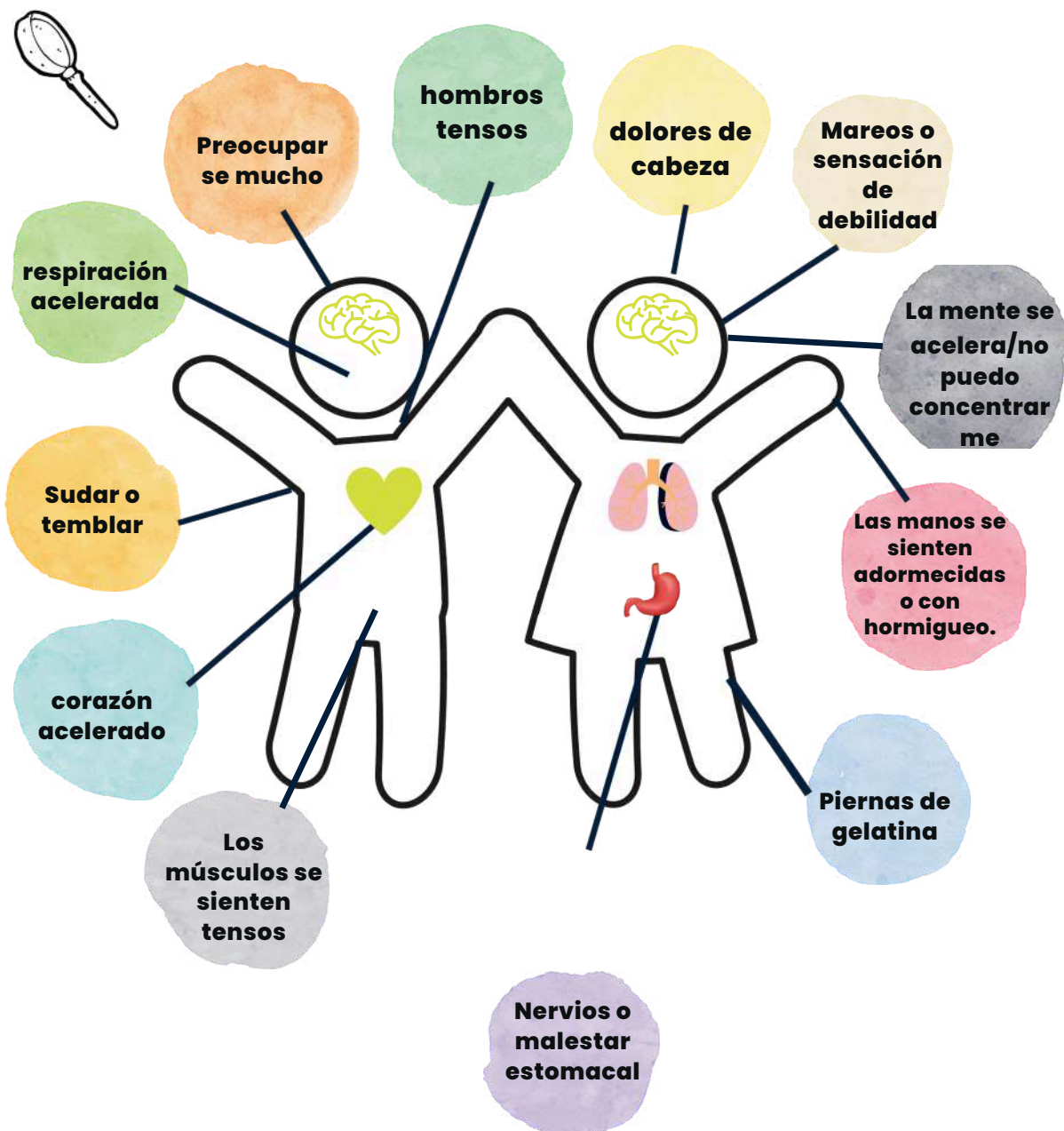
Es probable que haya muchos niños en su clase que sufran de ansiedad. Usted no está solo. Millones de personas en todo el mundo sienten lo mismo que usted. La buena noticia es que la ansiedad se puede tratar. Ni siquiera es necesario que evites la ansiedad o las situaciones que te hagan sentir ansioso. En realidad, es importante desarrollar habilidades para la vida para afrontar la situación. Hay muchas técnicas de afrontamiento, que son súper divertidas, que puedes aprender. (Y muchos de ellos se presentan en este mismo libro de ejercicios). Reducir la preocupación de manera tan simple es como cambiar algunos hábitos y patrones de pensamiento.

¡Vamos!



Marque las reacciones que ocurren en su cuerpo cuando se siente ansioso.

Cómo se siente la ansiedad...



¡Aprende a reconocer los signos de ansiedad!

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ANSIEDAD



¿Cuáles son tus desencadenantes de ansiedad?

Mira esta lista y coloque una marca de verificación junto a cada situación que le haga sentir ansioso.

¿Hay otras situaciones que te hacen sentir ansioso?

- ☐ Conflicto en casa
- ☐ Ir a la escuela
- ☐ Estar en una gran multitud
- ☐ No tener el control
- ☐ Demasiada tarea
- ☐ Ruidos fuertes
- ☐ Cuando mis padres no están
- ☐ Cuando me siento mal
- ☐ Estar en espacios pequeños
- ☐ La gente me toca
- ☐ Alguien me critica
- ☐ Hablar delante de otros
- ☐ Cambios o transiciones
- ☐ Preocuparme sobre el futuro
- ☐ Sentirme excluido
- ☐ Reuniones sociales
- ☐ Tener conversaciones
- ☐ Cuando mis padres pelean
- ☐ Preocuparme por los accidentes
- ☐ Hacer amigos en la escuela
- ☐ Hacer deportes
- ☐ Ser el centro de atención
- ☐ No sacar buenas notas
- ☐ Conocer gente nueva



La ansiedad se presenta de muchas maneras...



Cómo aparece la ansiedad

Ira o agitación

Cuando se presenta un sentimiento de ansiedad o una situación que no se puede controlar, lo que a menudo sigue es una poderosa respuesta emocional.

Comportamiento grosero y desafiante.

Si no puedes comunicar lo que sientes, los demás a menudo malinterpretan tu desafío como un mal comportamiento, cuando en realidad es un intento de controlar una situación en la que te sientes ansioso e impotente.



Pensamiento negativo

Si sufres de ansiedad es probable que experimentes más pensamientos negativos y con mayor intensidad que positivos.

Falta de concentración e incapacidad para prestar atención.

Si estás atrapado en tus pensamientos acelerados, es imposible prestar atención a lo que sucede a tu alrededor.



Problemas para dormir

¿Sabías que la dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido es una de las características distintivas de la ansiedad?



Comportamiento controlador

Tratar de controlar personas o eventos (generalmente a través de un comportamiento desafiante y/o mandón) es un mecanismo para recuperar el control.

Evitar actividades, personas o eventos.

Quizás intente evitar personas, lugares o tareas concretas con la esperanza de evitar cualquier pensamiento ansioso que se le presente.

¿Qué es estrés?



El estrés es lo que sientes cuando estás preocupado o te sientes incómodo por algo que sucede en tu vida.

Este sentimiento a menudo hace que tu mente y tu cuerpo se sientan mal.

Puede hacerte sentir enojado, asustado, frustrado o triste, y estos sentimientos pueden provocarte dolor de cabeza o de estómago.

El estrés puede ponerte de mal humor y también puede dificultar que prestes atención en la escuela o incluso hacerte sentir ganas de no comer ni dormir.

Esto es lo que pasa con el estrés:

Todos lo experimentamos y es completamente normal.

¿Sabías que existen tipos de estrés buenos y malos?

Un buen estrés puede parecer tener que presentar algo frente a la clase. Es posible que sienta mariposas o que le suden las manos. Este tipo de reacciones físicas suelen ser signos de buen estrés, que es el tipo de estrés que ayuda a motivarte y a realizar tareas.

Pero también existe el estrés. Es posible que te sientas molesto si se burlan de ti en la escuela o si tus padres se pelean. Este tipo de estrés puede hacerte sentir mal.

Es útil reconocer cuando nos sentimos estresados porque hay muchas cosas que podemos hacer para reducir o eliminar el estrés.



Formas de reducir el estrés

- Habla con un adulto de confianza sobre cómo te sientes.
- Reduzca la cantidad de cosas que suceden en su agenda. Quizás simplemente esté demasiado ocupado. Tener una agenda agotada puede resultar abrumador (y agotador).
- Adoptar hábitos saludables. Asegúrese de dormir lo suficiente y comer alimentos saludables.
- ¡Haz ejercicios de relajación! ¡Uno de mis favoritos es la respiración profunda con el vientre! Simplemente inhale mientras cuenta hasta cuatro, sostenga durante cuatro y exhale durante cuatro. (Más adelante en este libro encontrará toneladas de ejercicios de relajación que le ayudarán).

¿Qué te causa estrés?



Listarlo o dibujarlo

Estrés bueno versus estrés malo

Lea cada afirmación a continuación y determine si es un ejemplo de un tipo de estrés bueno o malo. Coloque una marca de verificación o color en la casilla buena o mala con su respuesta.

ESTRÉS	BIEN	MALO	NOTAS
CONOCIENDO A UN NUEVO AMIGO			
UNA PRUEBA DE MATEMÁTICAS			
ALGUIEN SE ENFERMA			
SENTIRSE EXCLUIDOS			
ADULTOS PELEANDO			

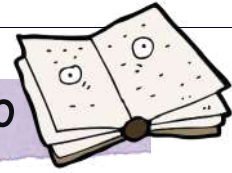
Habilidades de

Replantear pensamientos

enfrentamiento



Habilidades de afrontamiento



Las hojas de trabajo de esta sección están diseñadas para ayudarle a crear su propio conjunto de habilidades de afrontamiento para cuando le ataque la ansiedad o la preocupación.

Los pensamientos negativos y ansiosos NO son útiles. Es importante practicar el pensamiento equilibrado.

Podemos empezar aprendiendo que los pensamientos no son hechos. Y la mayoría de las veces nuestros pensamientos están equivocados. Los patrones de pensamiento inútiles alimentan la ansiedad.

Las hojas de trabajo de esta sección están diseñadas para ayudarle a convertirse en un pensador más equilibrado al aprender a reconocer y cambiar su estilo de pensamiento. Toma una posición y

responde a tu acosador de ansiedad.

DONDE QUIERA QUE VAYAS

NO IMPORTA EL CLIMA,

**SIEMPRE TRAE TU
LUZ SOLAR**



HABILIDADES DE Afrontamiento

COFRE DEL TESORO

Esta es una colección de sus herramientas y estrategias favoritas para usar cuando se sienta ansioso, asustado, preocupado, enojado o estresado.

ENTRA EN TU ESPACIO DE CALMA



Abrazar un árbol

Camina sobre tu

PUNTILLAS



BAILAR



Acurrucarse o jugar
CON TU MASCOTA



Apretar una
PELOTA



BEBER TÉ DE RELAJACIÓN



Cambiar de escenario
O SALIR FUERA

LLORAR



Escuchar música



Bebe un
VASO DE AGUA



Practica YOGA



Pensar bien
PENSAMIENTOS



Cuenta hasta 10



SONRÍE O RÍE



CONTEO REGRESIVO

SIÉNTATE EN SILENCIO

Tener un
REFRIGERIO SALUDABLE



Hablar con un amigo



NOMBRA 5 COSAS
POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO



Haz 10
SALTOS DE TIJERA



Lee un libro



DESCANSA O TOMA UNA

SIESTA

Coge un



DIARIO

o escribir una carta



Toma 10
RESPIRACIONES
PROFUNDAS



PAUSA
que estas haciendo



NOMBRE
tu emoción



JUGUETE INQUIETO



Dar un

GRAN
ABRAZO

Diálogo interno
positivo
(UTILIZAR AFIRMACIONES)





Mi guía de supervivencia para afrontar situaciones difíciles



¿QUÉ ME HACE REÍR?

MIS 3 ESTRATEGIAS
DE Afrontamiento
FAVORITAS

#1

#2

#3



¿QUIÉN ME APOYA?

comparte tus sentimientos

¿QUÉ ME HACE SONREÍR?

HAZ TUS COSAS FAVORITAS

mi afirmación positiva favorita

MEJORES MANERAS
DE RELAJARSE



Sólo respira

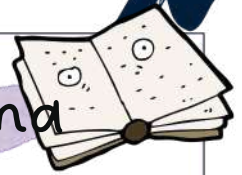
Respire profundamente
10 veces; tienes esto
ahora cuenta conmigo

Usa una
palabra para
describir
cómo te
sientes.

Ideas para ponerse en
movimiento



Mapa para resolver un problema



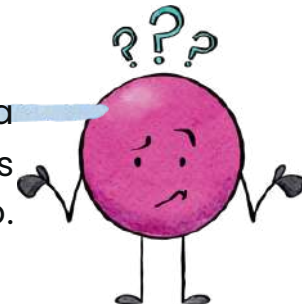
Identificación. Detente y piensa cuál es tu problema.

Nombra tus emociones relacionadas con el problema.

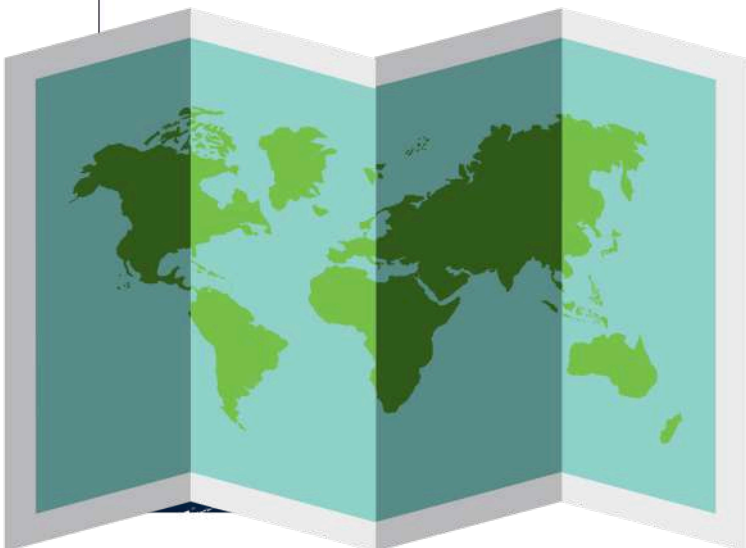


Piensa en la mejor manera de resolver tu problema. Haz una lluvia de ideas sobre algunas ideas. Pide ayuda.

Piensa en lo que pasaría si probaras cada solución. Haz una lista de los pros y los contras de cada uno.



Elija una solución y pruébela.



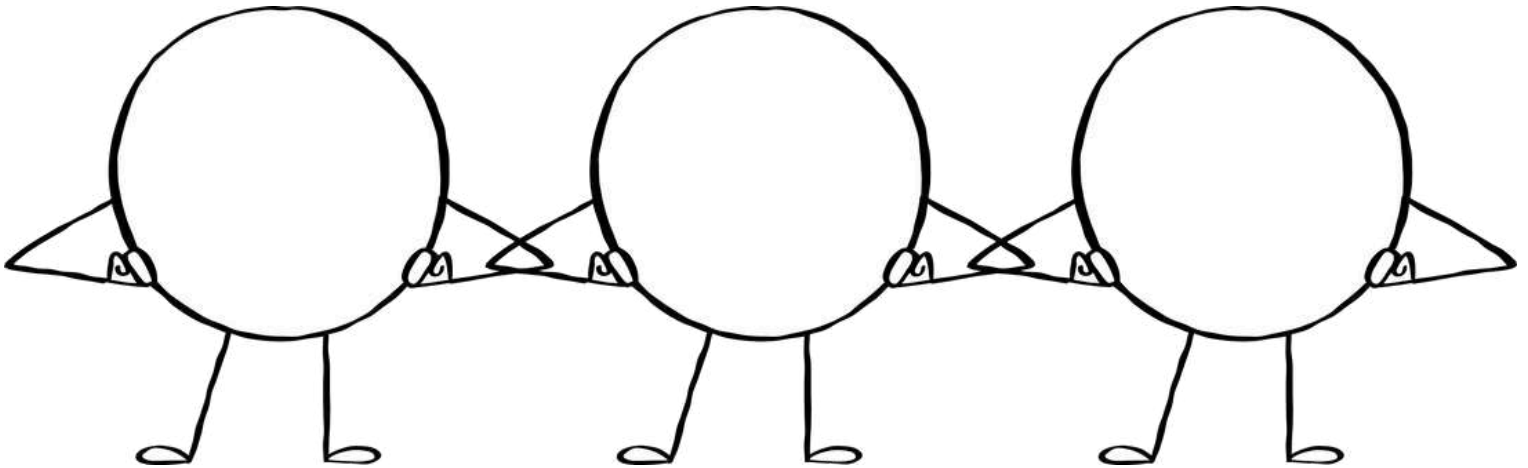
Libro de mis sentimientos

Pensar y nombrar tus sentimientos te ayuda a alejarte de las emociones poderosas. Puedes reconocer estas emociones por lo que realmente son: sólo un sentimiento que pasará. Dibuja la emoción a continuación en la cara en blanco que mejor represente cómo te sientes en este momento. O, por diversión, rellena todas las caras.

feliz

triste

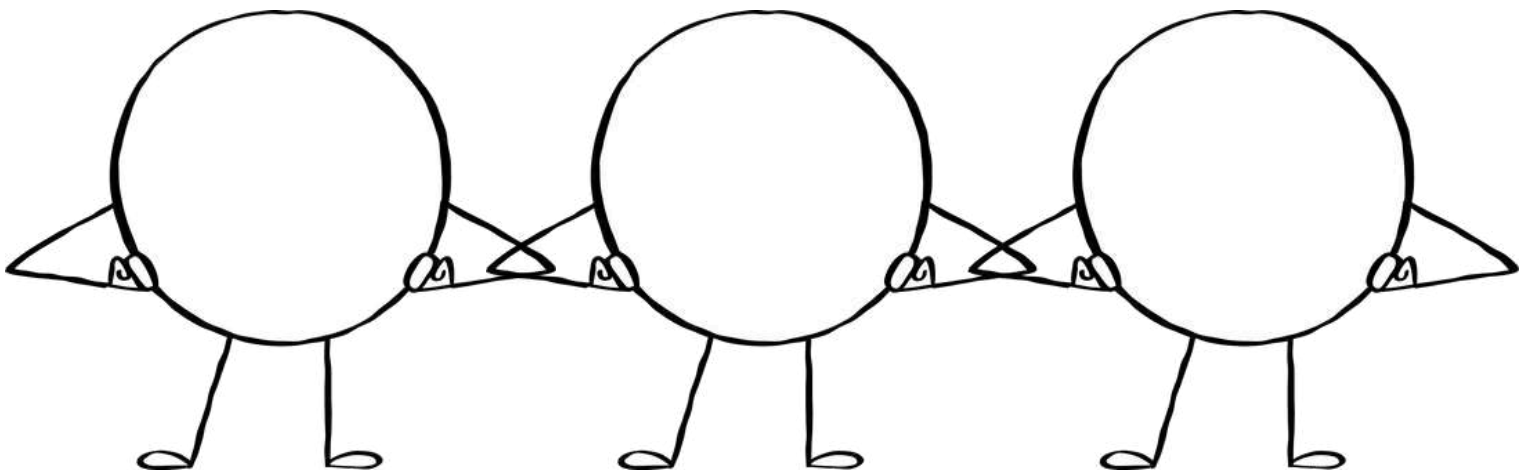
enojado



frustrado

ansioso

entusiasmado



IDENTIFICAR LA ANSIEDAD

lo que estoy pensando

Nadie me quiere

No puedo hacerlo

La gente podría reírse de mí.

¿Qué pasa si mi mamá o mi papá mueren?

lo que estoy pensando

¿Qué pasa si mi maestro me grita?

¿Con quién me sentaré a la hora del almuerzo?

¿Qué pasa si hago el ridículo en la práctica de hockey?

¿Qué pasa si me enfermo?

como me comporto

No responder preguntas en clase

Tratar de ser perfecto o volver a comprobar las cosas una y otra vez.

No unirse a clubes o equipos, no salir con amigos

Negarse a ir a la escuela (debido a exámenes, acosadores, etc.)

Hacer preguntas repetidamente para estar seguro de los resultados.

Evitar ciertas actividades, personas o eventos.



Lo que siento en mi cuerpo

Dolor de barriga

Dolor de cabeza

Corazón acelerado

Mareado o aturdido

Temblando o sacudiéndose

Piernas débiles (piernas de gelatina)

Dificultad para respirar



Ahora lo completas...

IDENTIFICAR LA ANSIEDAD

lo que estoy pensando



lo que estoy pensando



como me comporto

☐
☐
☐
☐
☐
☐



Lo que siento en mi cuerpo

☐
☐
☐
☐
☐
☐



Caras

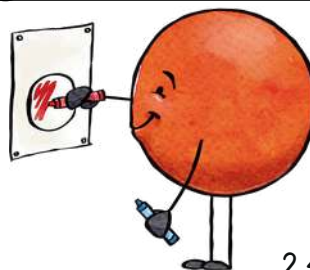
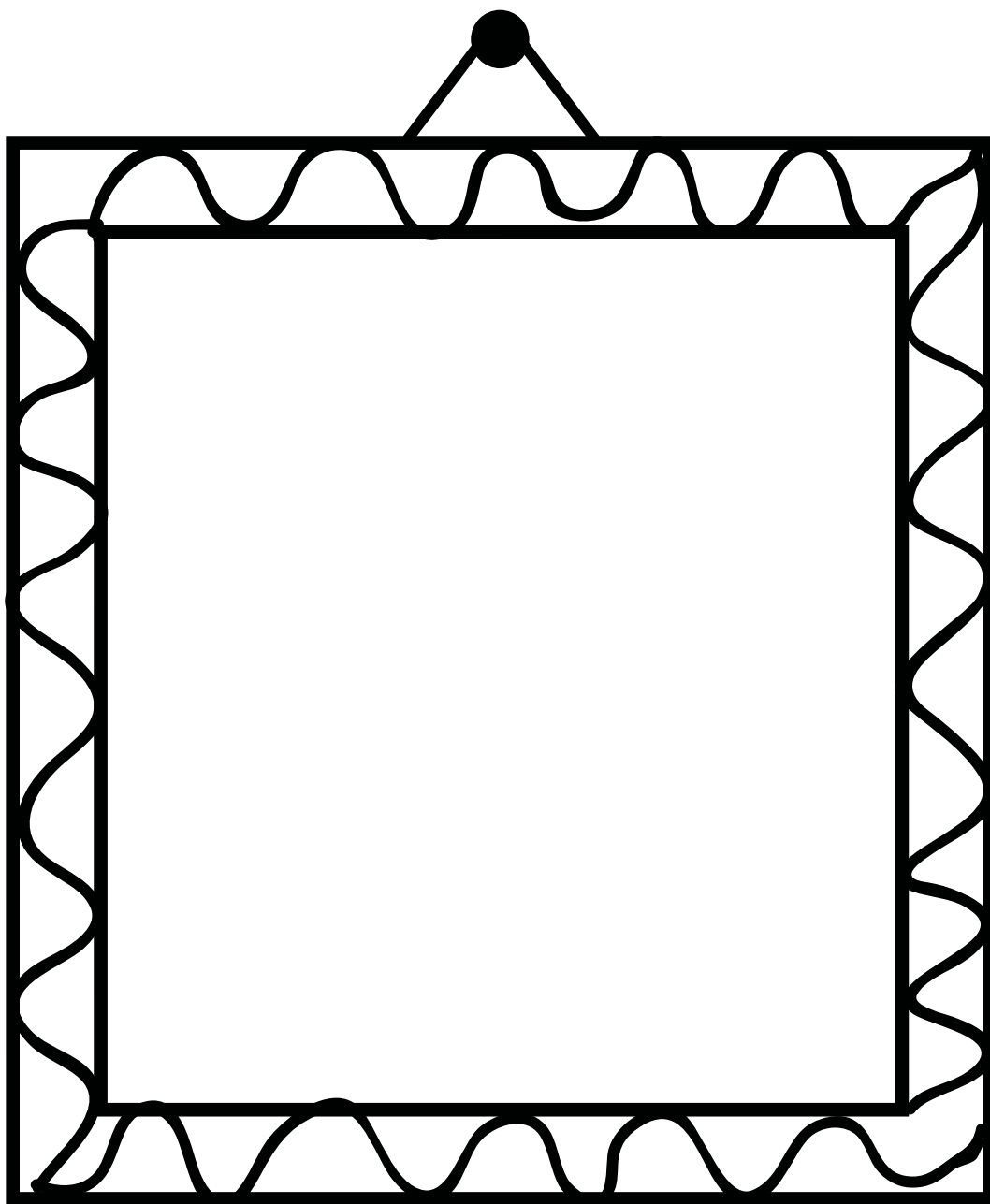
En los círculos dibuja tantas caras como puedas imaginar.





Dibuja tu ansiedad

Mi acosador de ansiedad: _____



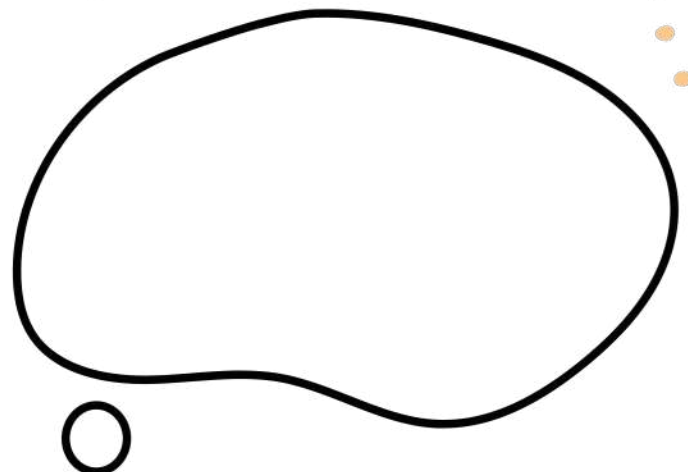
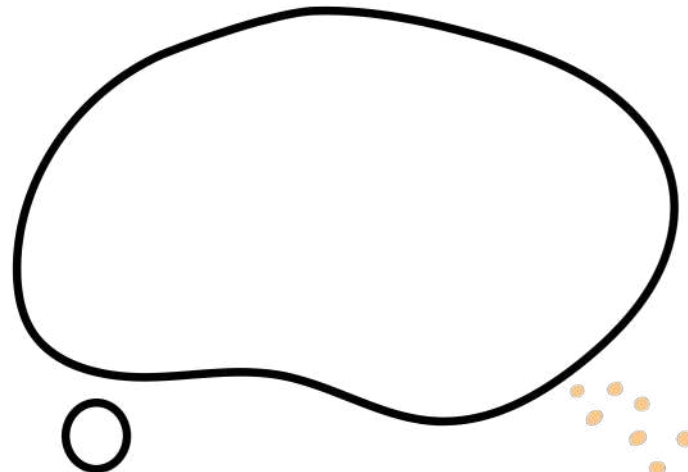
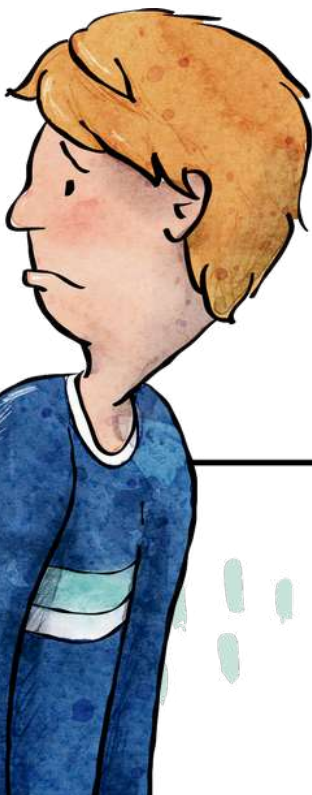
Pensamientos útiles

Muchos pensamientos surgen en nuestra cabeza. Pero aunque estos pensamientos surjan, no siempre significa que todos sean ciertos. En las nubes de pensamientos a continuación, escriba cualquier pensamiento de ansiedad que tenga y luego intente reescribir el pensamiento identificando lo que realmente es cierto.

Nadie me quiere

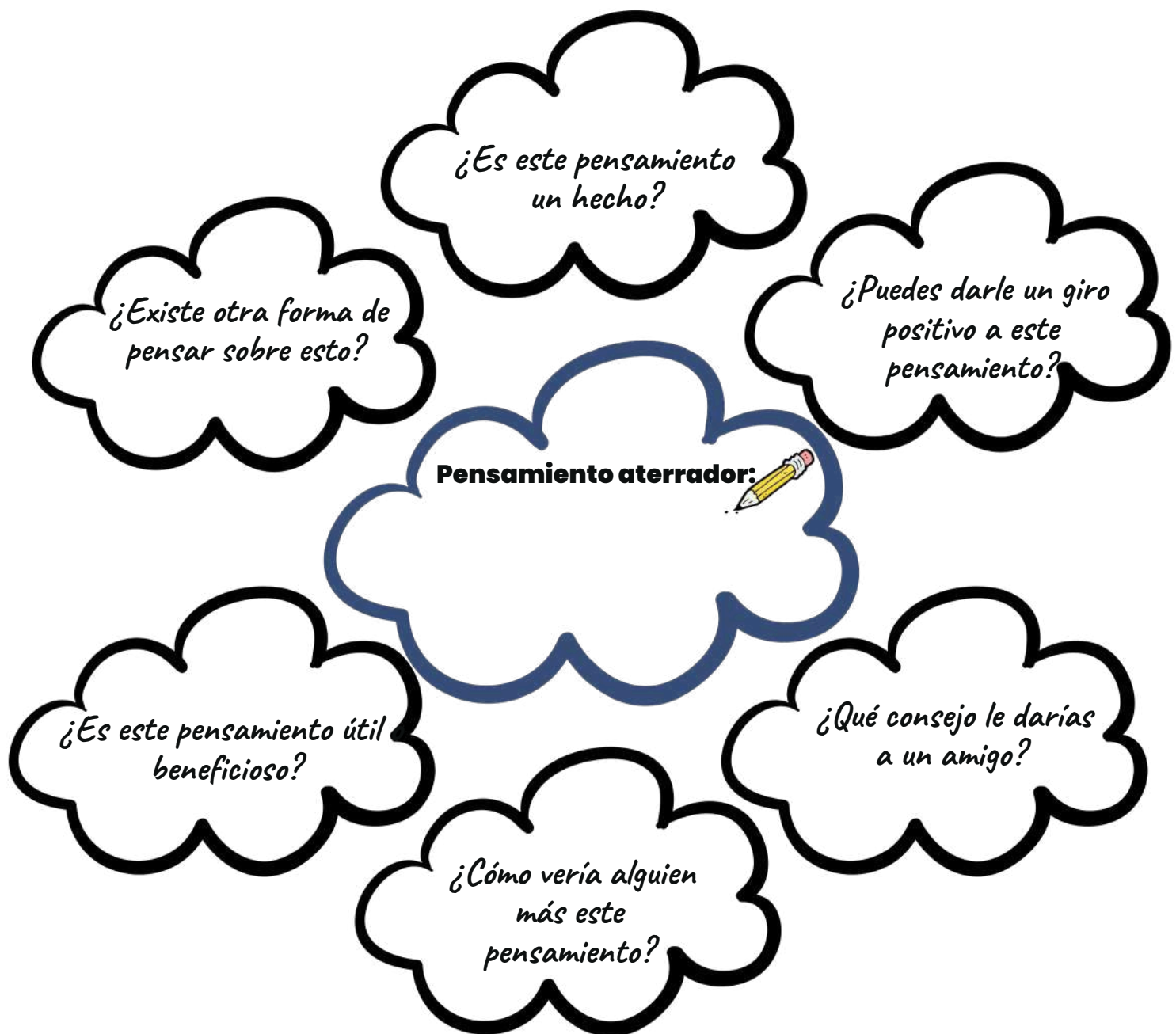
*¡Tengo dos amigos en clase
y mis primos me aman!*

Ahora tu intenta



Desafía los pensamientos aterradores

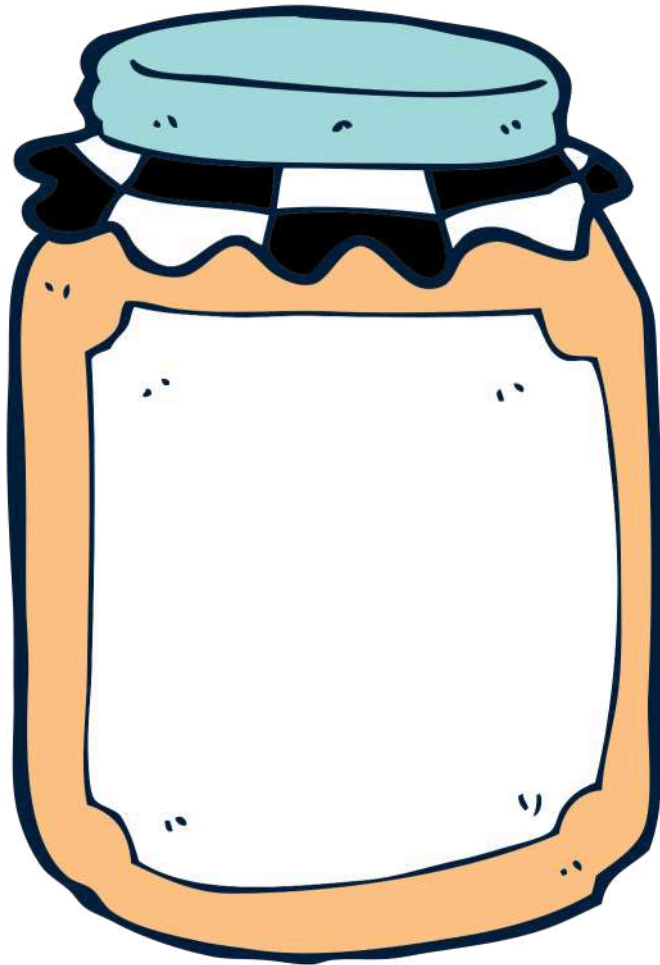
Cuando tenga un pensamiento angustioso, hay una serie de preguntas que puede hacer para cuestionar si ese pensamiento es cierto o no. Escribe tu pensamiento aterrador en la gran nube de abajo y luego hazte las preguntas presentadas en las nubes más pequeñas.



Disminuir los pensamientos ansiosos y las preocupaciones

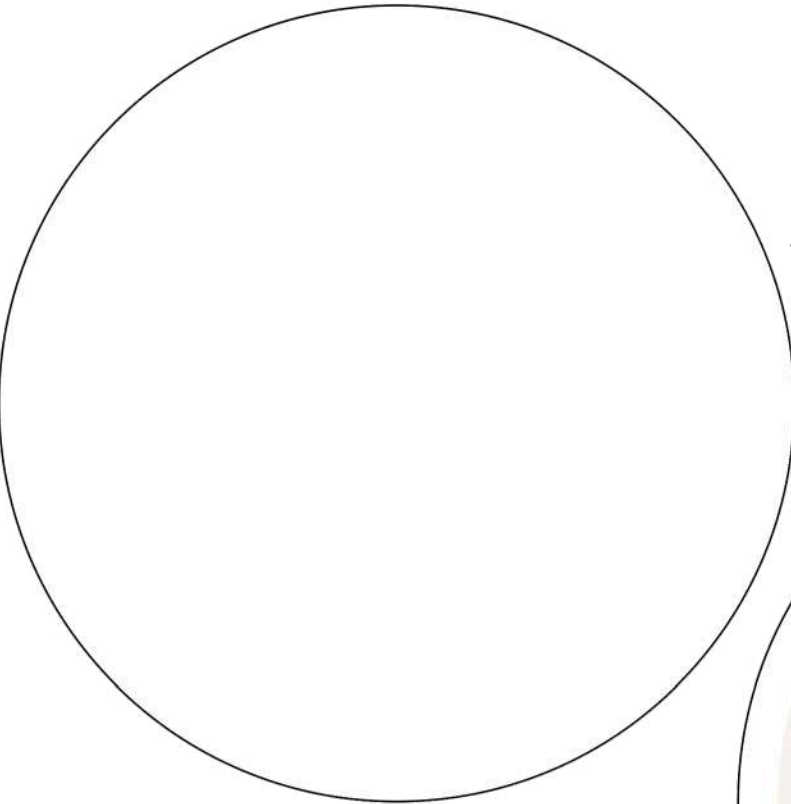
Tarro de preocupaciones

¡No te preocupes! Es completamente normal preocuparse. Un frasco de preocupaciones es una forma útil de disminuir sus preocupaciones, miedos y ansiedades. Escriba sus preocupaciones en el frasco a continuación; ahora puedes dejar de preocuparte por ellos porque están embotellados de forma segura. Elija un momento del día para volver y pensar en sus preocupaciones, luego déjelas allí y pase el resto del día pensando en cosas buenas y felices.



Elige una pegatina decorativa para tarros o haz la tuya propia.

Recorte y pegue con cinta adhesiva a su tarro de preocupaciones



Píntame



INDICACIONES DE PREOCUPACIÓN



	Estoy preocupado:	Estoy preocupado:	
	Estoy preocupado:	Estoy preocupado:	
	Estoy preocupado:	Estoy preocupado:	

Estoy preocupado:



	Estoy preocupado:	
	Estoy preocupado:	Estoy preocupado:
	Estoy preocupado:	Estoy preocupado:

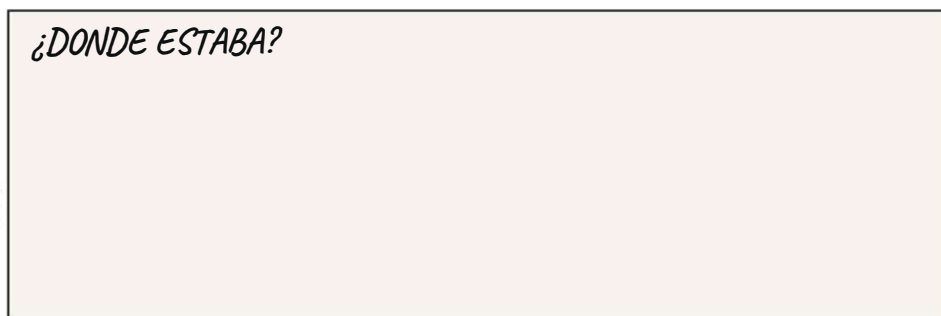
Identifiquemos nuestra mayor preocupación

Diario de preocupaciones

MI PREOCUPACIÓN:

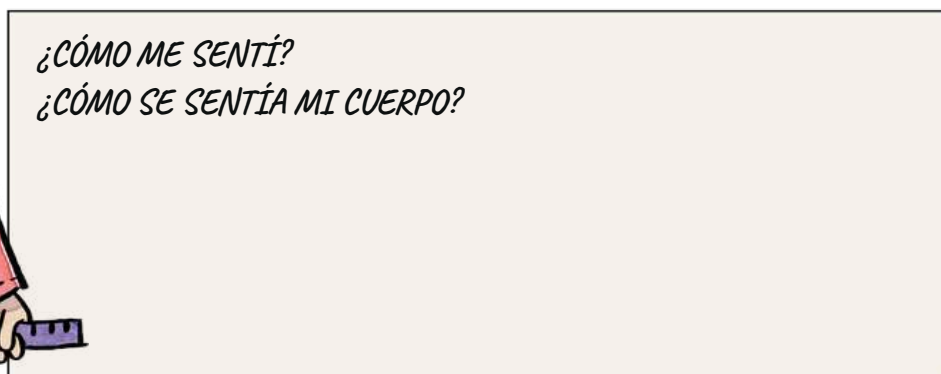


¿DONDE ESTABA?

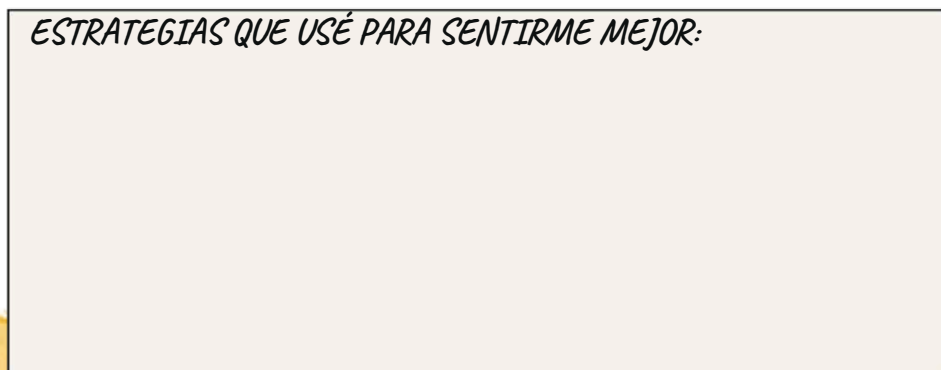


¿CÓMO ME SENTÍ?

¿CÓMO SE SENTÍA MI CUERPO?



ESTRATEGIAS QUE USÉ PARA SENTIRME MEJOR:



Triturador de miedo

MI META:



SITUACIÓN QUE PRODUCE ANSIEDAD	
100	
90	
80	
70	
60	
50	
40	
30	
20	
10	
0	

El enfoque de la escalera de mano

Ayudar a los niños con ansiedad mediante una exposición gradual.



Establezca de forma colaborativa un objetivo final tangible para el éxito. ¿Qué podrá hacer el niño cuando tenga éxito?



Establezca una recompensa final por la motivación y pequeños incentivos adicionales para cada paso.



Juntos, diseñen el primer paso hacia el éxito. Asegúrese de que solo le provoque levemente ansiedad.



Los niños pueden determinar el nivel de ansiedad que genera cada paso utilizando una escala de 10 puntos.



Continúe ideando pasos para aumentar los niveles de desafío y ansiedad para superar el miedo.



Trabajar juntos
dar muchos elogios
Recompensas como
incentivos

Metas de escalera de mano

Haz una lista de las cosas que te asustan o te preocupan. Elija un miedo en el que concentrarse esta semana. Establezca una serie de tareas para completar durante la próxima semana o dos, organizándolas desde la menos aterradora (0) hasta la más aterradora (10).

Mi meta es: *Hacer amigos*

Mi recompensa final es: *Una divertida cita para jugar con mi nuevo amigo.*

Pasos hacia el éxito

Escala de
calificación
de ansiedad

Pide a un grupo de amigos que jueguen juntos (sé el líder)

10
lo mas
aterrador

Pídele a un amigo que juegue en el recreo.

8

Pide sentarte con un amigo a almorzar.

7

Hazle una pregunta a un amigo

5

Saluda a 3 amigos

4

Haz contacto visual con 3 personas.

2
menos
aterrador



Metas de escalera de mano

Haz una lista de las cosas que te asustan o te preocupan. Elija un miedo en el que concentrarse esta semana. Establezca una serie de tareas para completar durante la próxima semana o dos, organizándolas desde la menos aterradora (0) hasta la más aterradora (10).

Mi meta es:

Mi recompensa final es:

Pasos hacia el éxito

Escala de calificación de ansiedad

10

lo mas aterrador

8

7

5

4

2

menos aterrador





MI PREOCUPACIÓN
ES DECIR:



PERO LA VERDAD
ES:



Encuesta de preocupaciones



¿Cuánto tiempo dedico concentrado a mis preocupaciones?



No mucho en absoluto

Todo el tiempo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué confianza tengo en mis capacidades para manejar mis preocupaciones?



Con desconfianza

Muy confiado

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿CUÁNTAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO HAS MEMORIZADO?



No muchos



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Todos los tipos

¿CÓMO TE SIENTES AHORA?



Trabajo de detective

Sé un detective e investiga qué situaciones te generan ansiedad, qué estabas pensando y cómo actuaste. Esta conciencia le ayudará a difundir y replantear pensamientos futuros.



Fecha:

Situación que me puso ansioso:

Cómo actué:

Lo que estaba pensando:



Reflexión de preocupación

Registre sus experiencias con las últimas tres preocupaciones que sintió.

<i>Sensación física en mi cuerpo.</i>	<i>Estrategia calmante que utilicé</i>	<i>Cómo me hizo sentir esta estrategia</i>
1.		
2.		
3.		



Aprendiendo
de los errores

Cómo
hablo con
los demás

Mi
comportamiento

Mis
acciones

Ser
amable

Mis
respuestas
emocionales

Cosas que puedo controlar

Siendo
honesto

quienes son
mis amigos

Mis metas

cuanto lo
intento

Lo que otros
dicen de mi

Lo que otros
piensan y
hacen

sentirse
enfermo

El clima

Otros
siendo
amables

COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR

Errores
pasados

Mi apariencia
física

Otros siendo
honestos



Cosas que puedo controlar

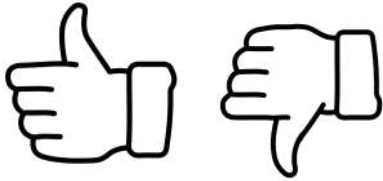


COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR

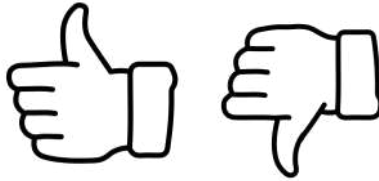
¿Puedo controlar eso?

Responde si puedes controlar los elementos descritos en cada afirmación a continuación coloreando o haciendo círculos con los pulgares hacia arriba o hacia abajo.

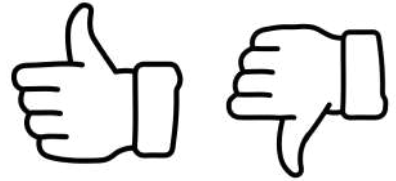
El tono de mi voz



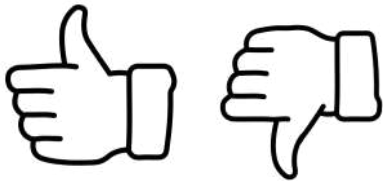
Reacciones de otras personas



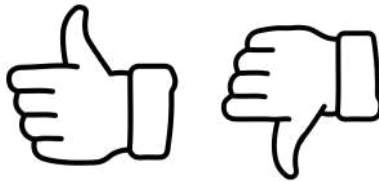
Quiénes son mis amigos



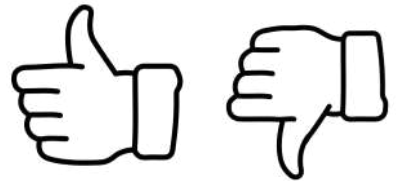
Mi comportamiento



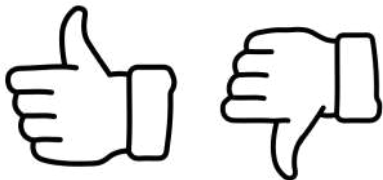
Mis palabras



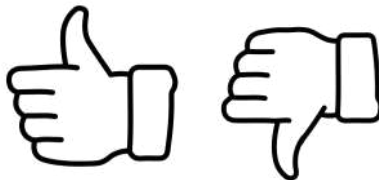
Sentirse enfermo



El pasado



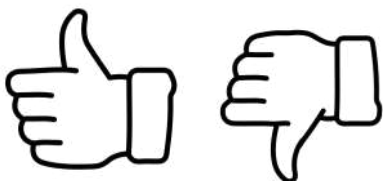
Mi esfuerzo



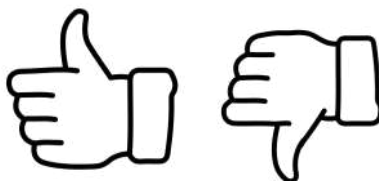
Los sentimientos de otras personas



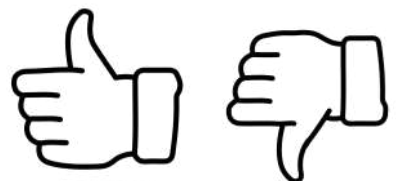
Otros siendo honestos



Mi apariencia física



Mis metas

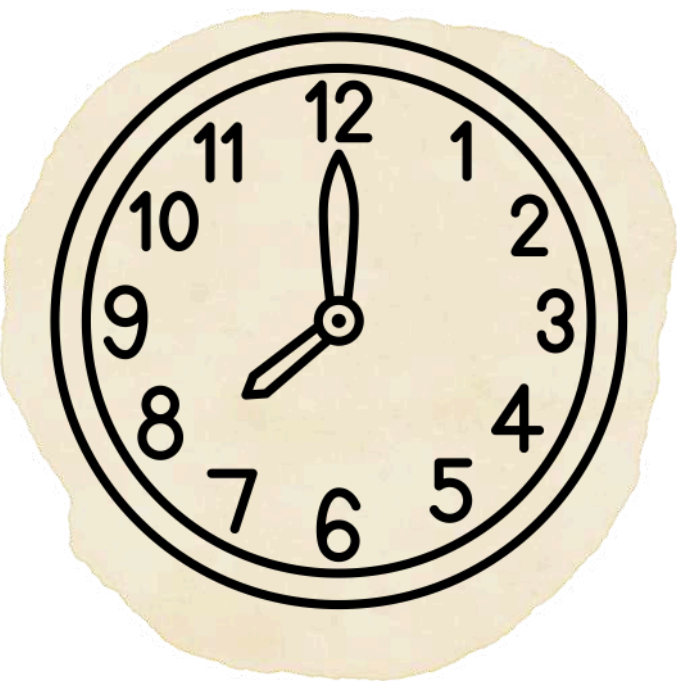


¡Muchas de las cosas que nos preocupan son cosas que ni siquiera podemos controlar! Está bien; todos lo hacemos. Pero aquí está la cuestión: preocuparse por cosas que están fuera de nuestro control es como caminar en una cinta y esperar llegar a alguna parte. Nunca llegarás allí. Puede resultar muy útil recordar las cosas que están bajo nuestro control y fuera de nuestro control.



Tiempo de preocupación

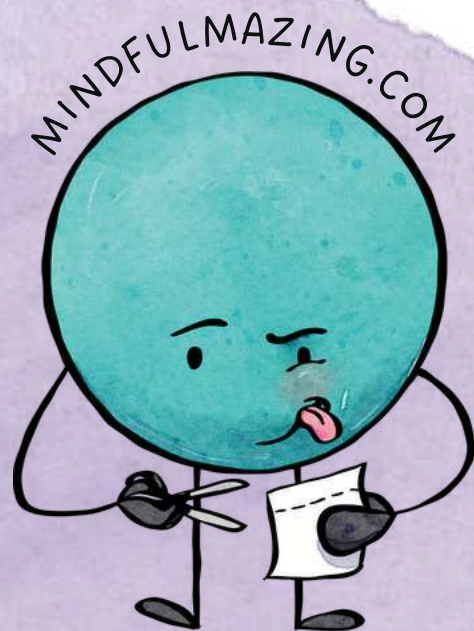
¿Alguna vez has considerado tener un "momento de preocupación"? Es una herramienta popular que muchas personas utilizan para ayudarles a dejar de pensar en pensamientos ansiosos o preocupantes.



Tiempo: 

Funciona así:

Asigne un tiempo especialmente programado para preocuparse. Cuando surjan preocupaciones en otros momentos del día, escriba o tome nota mental de la preocupación y guárdela para el momento programado para preocuparse. Puede volver a esta preocupación durante su tiempo de preocupación. Una vez que se acabe el tiempo programado para preocuparse, deje atrás sus preocupaciones y continúe y disfrute del día mágico que sabe que puede tener.

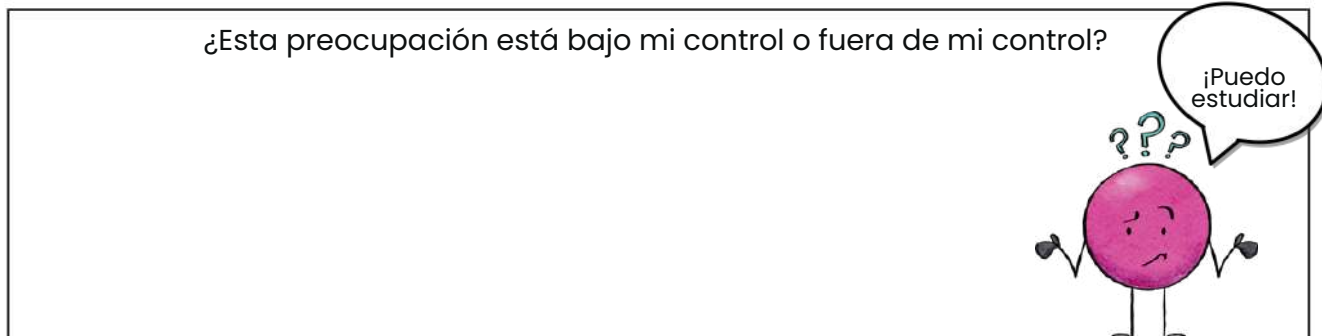
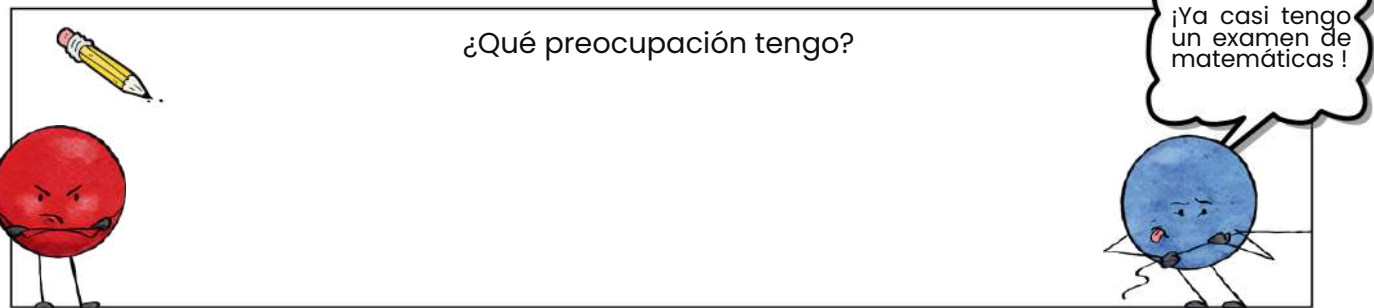


Hoja de reflexión

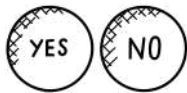
Nombre:

Fecha:

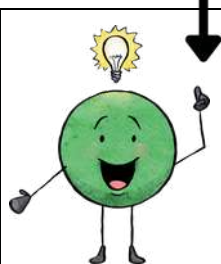
Aquí puedo pensar en mis preocupaciones y trabajar para encontrar soluciones.



¿Existen medidas inmediatas que pueda tomar para mejorar la situación?



Si esta preocupación está fuera de mi control, entonces preocuparme no cambiará el resultado y sólo me robará la alegría.

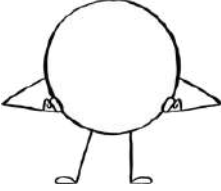
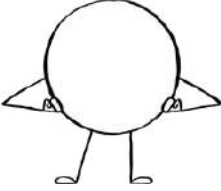
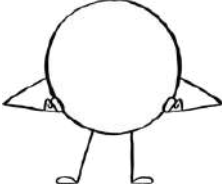
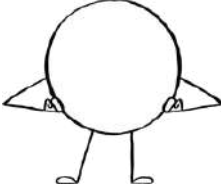
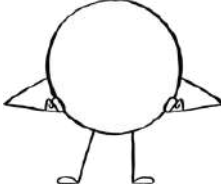
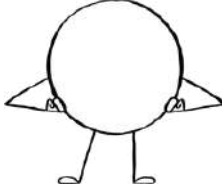
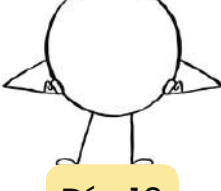


Si esta preocupación está bajo mi control y hay pasos inmediatos que puedo tomar para mejorar la situación, enumere los pasos aquí:



Rastreador de preocupaciones

Cada día que te sientas preocupado o ansioso, colorea el siguiente carácter. Al final de los 24 días, revise el tiempo que pasó preocupándose y vea si puede hacer cambios.

					
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
					
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
					
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
					
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24

Mis pensamientos:

ER. ES MÁS VALIENTE

DE LO QUE CREES A

A MÁS FUERTE

DE LO QUE PARECES

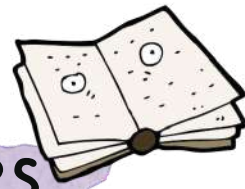
Y MÁS SÍNTELIGENTE

Estrategias calmantes

Relajación,
Regulación
Emocional,
Respiración.



Estrategias calmantes



Desafortunadamente, no hay nada que puedas hacer para acabar instantáneamente con la ansiedad. Pero la buena noticia es que existen herramientas que pueden reducir en gran medida la intensidad de la ansiedad.

La siguiente sección contiene herramientas y ejercicios que sirven para tres propósitos principales:

1) Relajar el cuerpo y reducir las sensaciones físicas desagradables.

2) Cambiar la atención (con ejercicios de atención plena) centrándose en el momento presente. Esto le ayudará a liberarse de pensamientos preocupantes.

3) Crear estrategias para tranquilizarse.

LO QUE APRENDEMOS SE CONVIERTE EN PARTE DE

LO QUE APRENDEMOS SE CONVIERTE EN PARTE DE QUIENES SOMOS



Tablas de respiración

Las tablas de respiración están diseñadas para brindar a los niños una señal visual que les ayude a mantener la concentración y aprender la técnica de respiración correcta. Puede resultar difícil para los niños pequeños centrar su atención únicamente en la respiración. Esto es especialmente cierto si su hijo se siente abrumado, ansioso o temeroso. Utilice estas formas para ayudarle a completar una respiración completa. Traza las formas con el dedo mientras respiras. Hay ocho paneles de respiración de gran tamaño en las páginas siguientes.

RESPIRACIÓN CUADRADA



RESPIRACIÓN TRIÁNGULO



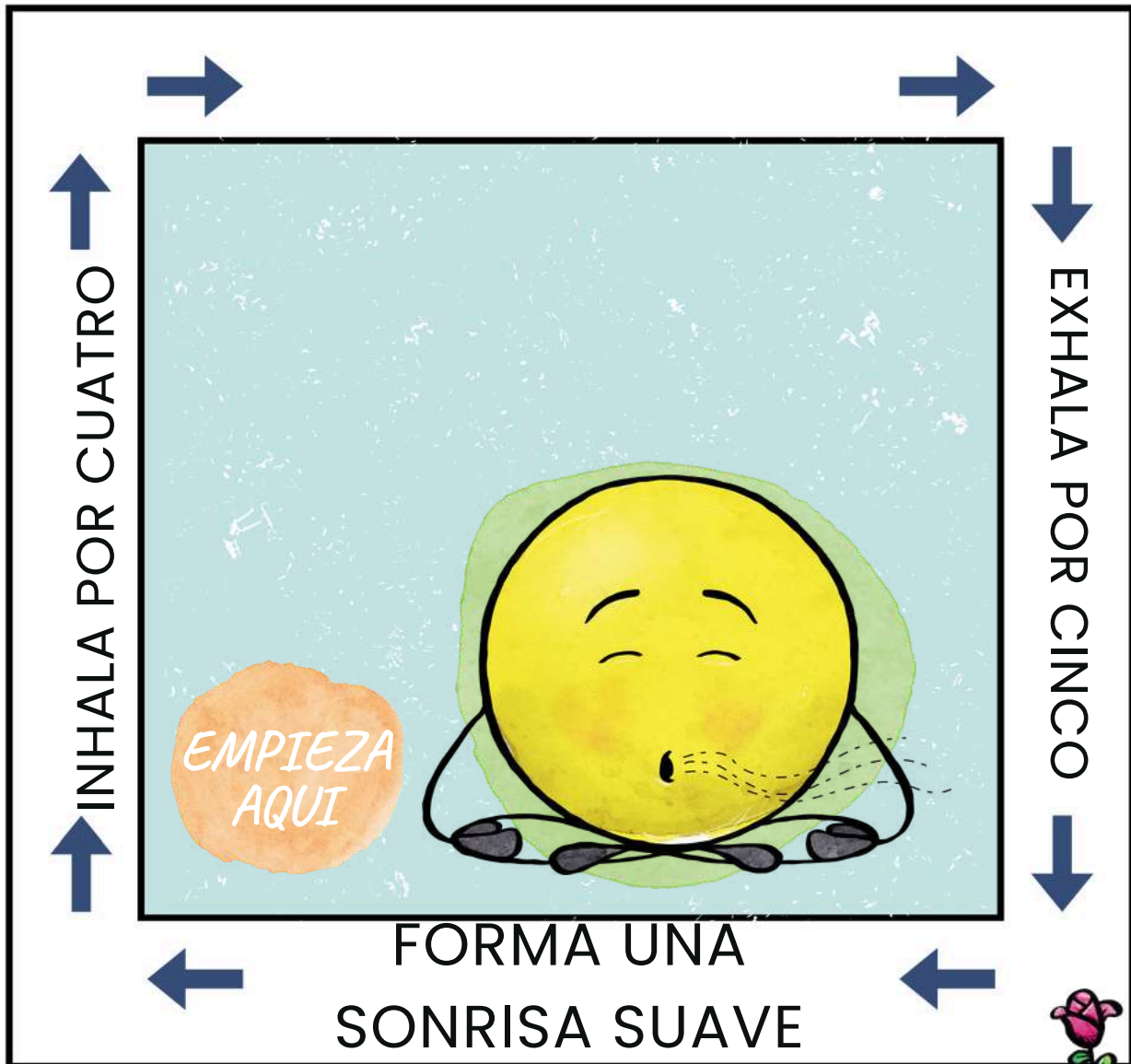
RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN



RESPIRACIÓN DE ESTRELLA

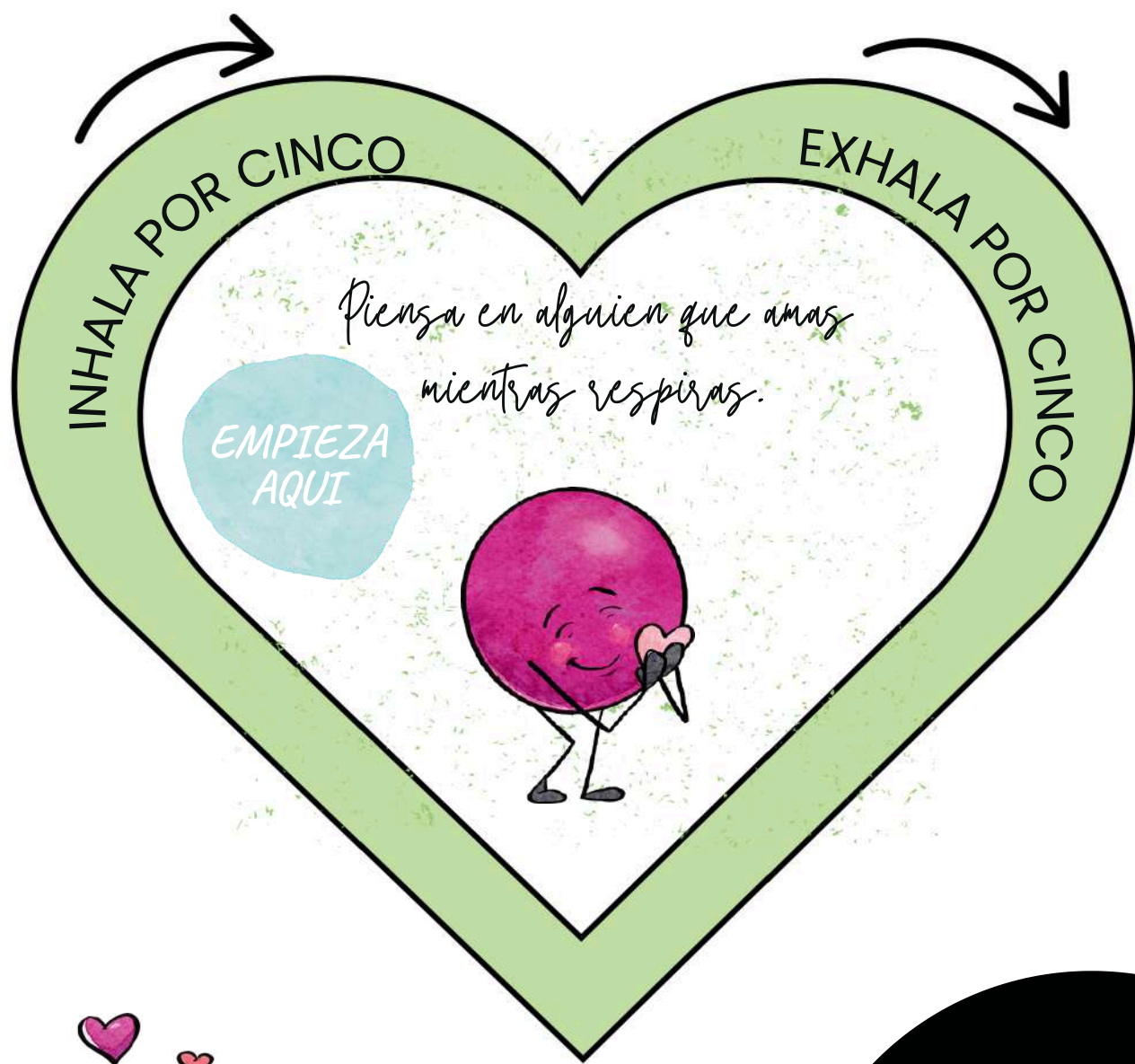


ESPERA POR TRES



Comience en la parte inferior izquierda del cuadrado. Pasa el dedo por el costado mientras respiras profundamente. Aguanta la respiración durante cuatro segundos mientras trazas el segundo lado. Exhale mientras se desliza hacia el otro lado. Aguanta la respiración durante cuatro segundos mientras trazas la parte inferior del cuadrado.

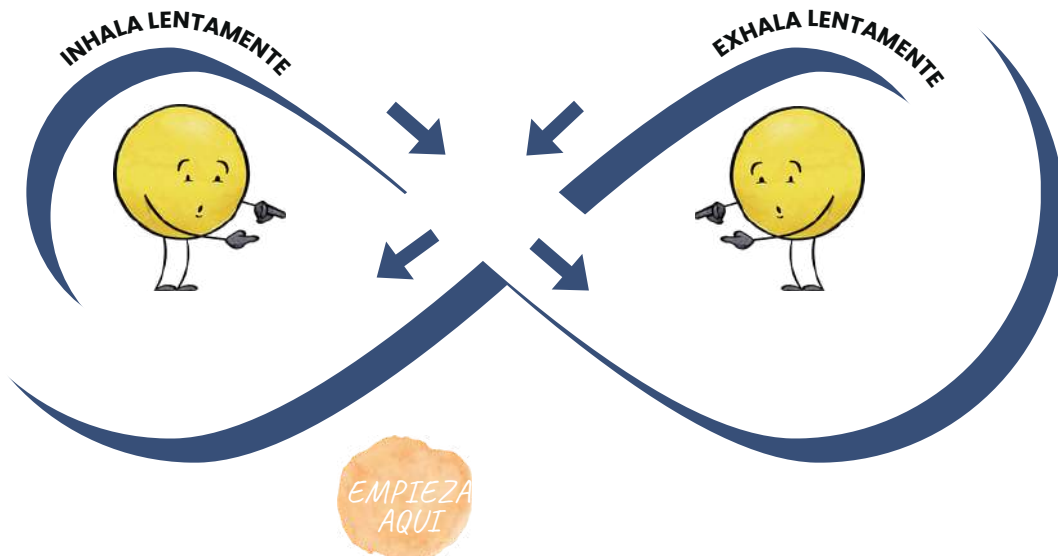




Empiece por la izquierda del corazón. Pasa el dedo por el costado mientras respiras profundamente durante cinco segundos. Aguante la respiración durante dos segundos y, mientras recorre el segundo lado del corazón, exhale durante cinco segundos.

RESPIRACIÓN DEL 8 PEREZOSO

Traza la primera mitad del respiración del 8 perezoso con el dedo mientras respiras profundamente. Cuando llegues a la mitad del 8, mantén la posición brevemente antes de trazar la segunda mitad del 8 mientras exhalas.



continúa
respirando todo
estará bien...

EL SOL RESPIRA

¡Traza los rayos
del sol con el
dedo mientras
inhalas y
exhalas!

¿Listo para sentirte
más tranquilo, más
concentrado y
relajado?

SOSTENER

INHALAR

EXHALAR

SOSTENER

INHALAR

EXHALAR

SOSTENER

INHALAR

EXHALAR

INHALAR

SOSTENER

EXHALAR

INHALAR

SOSTENER

EXHALAR

INHALAR

SOSTENER

EXHALAR

INHALAR

EXHALAR

INHALAR

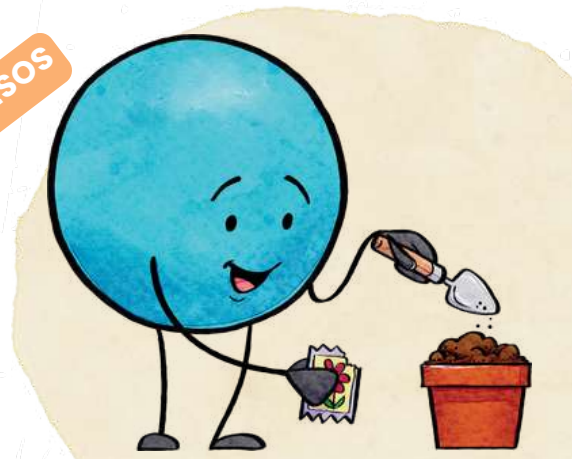
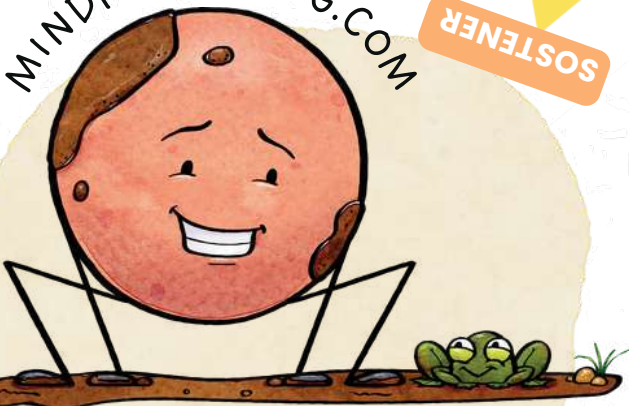
EXHALAR

SOSTENER

EMPIEZA
AQUI

¡Suaviza tu
rostro, relaja tus
hombros y sonríe!

MINDFULMAZING.COM



3 PASOS PARA RESPIRAR PROFUNDAMENTE

EMPIEZA
AQUI



Mira hacia el cielo y respira profundamente tres veces.



Respira hasta la suela de tus zapatos.



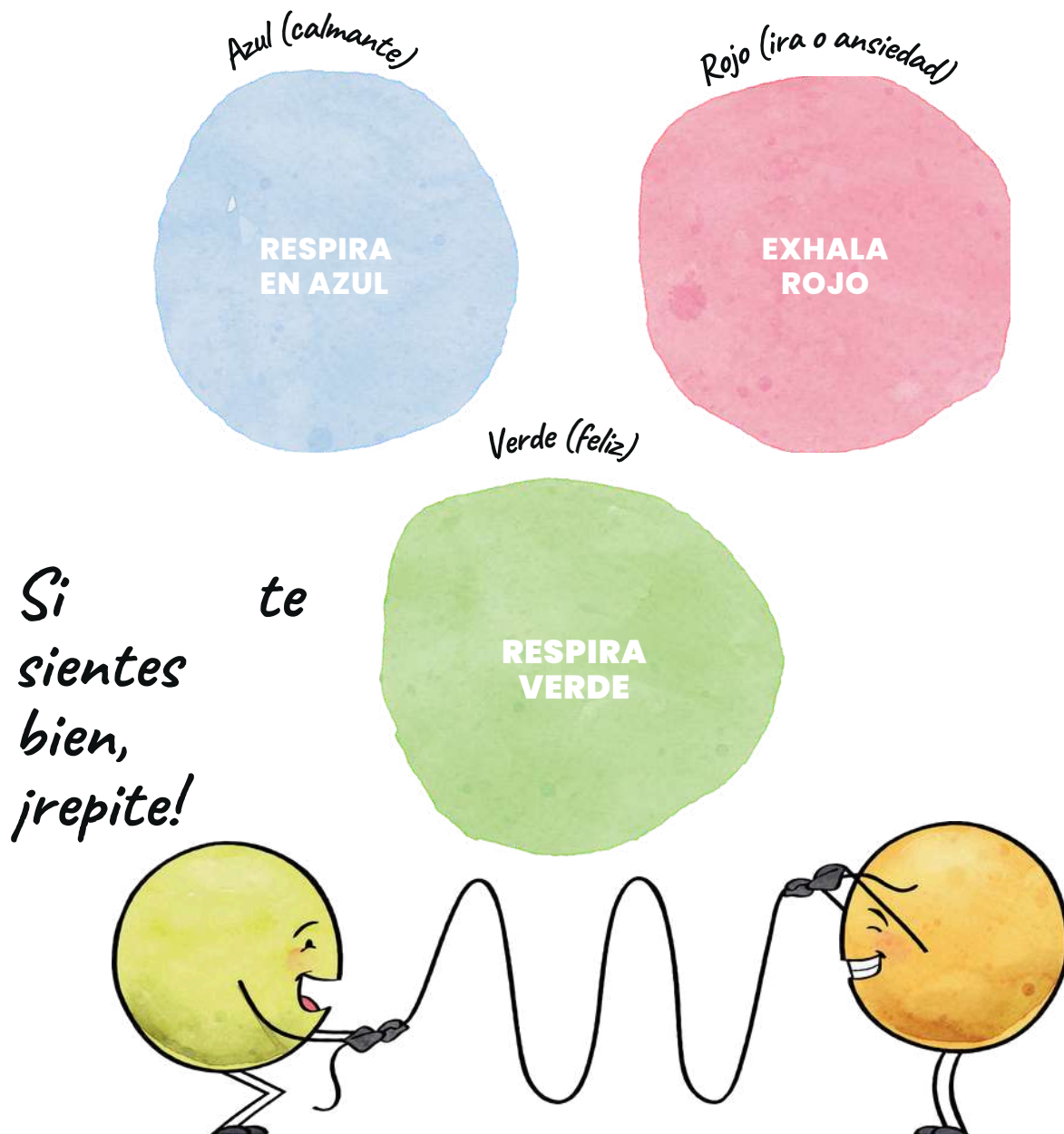
Exhala hasta la parte superior de tu cabeza.

Si te sientes bien, ¡repite!

RESPIRACIÓN DE COLOR

Cierra los ojos e imagina tu ansiedad/ira/miedos/preocupaciones como un color. Ahora respira profundamente y elimina todas esas preocupaciones.

¿Tu ira es roja? Imagínese expulsar el color rojo de su cuerpo mientras cuenta hasta tres. Ahora, respire un color curativo, cálido y feliz. Imagine esta luz curativa viajando por todo el interior de su cuerpo. ¿El azul te hace sonreír? Bueno, inspíralo mientras cuentas hasta tres. Continúe haciendo esto hasta que todas sus preocupaciones desaparezcan y quede lleno de una luz brillante y relajante.



El guión de meditación del bosque encantado

Respira profundamente cinco veces. Permita que su cuerpo se hunda en relajación con cada respiración. Sumérgete cada vez más en ese sentimiento de calma y paz. Observe cómo sus músculos comienzan a sentirse como gelatina. Ahora vámonos a una aventura inolvidable. Imagina que estás caminando por un sendero en un bosque encantado. El sendero serpentea entre los árboles más enormes y hermosos que jamás hayas visto. Las hojas brillan con agua y son del color verde más brillante. Los pájaros cantan sobre ti y el cálido sol brilla a través de los árboles sobre tu piel. Los palos y las ramas crujen bajo tus pies mientras caminas por el sendero. El aire es fresco y fresco y te hace cosquillas en los pelos de la nariz. A lo lejos se oye el ruido de una cascada. Caminas hacia el sonido. Pronto verás remolinos de agua azul agua cayendo por un acantilado. El sol se refleja en el agua y forma un ligero arco iris. Siéntate un rato y disfruta de esta magnífica vista. Sumérgete en el sonido de la cascada. Aquí es donde puedes liberarte del estrés o las preocupaciones que llevas contigo. Quizás notes que te sientes más tranquilo, más relajado. El bosque encantado está aquí para ti, en cualquier momento. Todo lo que tienes que hacer es cerrar los ojos y entrar en este hermoso espacio.



Tensa y relaja

Acuéstese en una posición cómoda. Estire los brazos y las piernas. Ahora, respira profundamente cinco veces antes de comenzar.

Cierra tus ojos. Inhale por la nariz durante 1, 2 y 3, y luego exhale por la boca durante 1, 2 y 3.

Repita cinco veces.

A continuación, contrae todos los músculos de la cara. Arruga la frente, la nariz, las mejillas, la mandíbula y el cuero cabelludo. Sostenga estas partes del cuerpo con fuerza mientras cuenta hasta 1, 2, 3, 4 y 5. Ahora, abra los ojos y suelte toda la tensión. Deja que tu rostro caiga. Relaja el espacio entre las cejas, deja que la lengua se separe del paladar, suelta los hombros y deja que el cuero cabelludo se suavice.

A continuación, pasaremos a su cuello y hombros. Oh, cómo le encanta vivir aquí la tensión.

Arruga el cuello y los hombros como si fueras una tortuga tratando de esconder tu cabeza.

Permanece en esta posición durante 5 segundos. Observe cómo sus hombros se acercan a sus orejas y observe lo incómodo que se siente. Ahora libera toda la tensión y relájate en la suavidad. Aleje los hombros de las orejas y continúe manteniendo la cara suave.

A continuación, continuaremos bajando por su cuerpo y trabajando en su pecho, estómago y espalda. Apriete los músculos del estómago como si estuviera tratando de hacer abdominales. Mantén tus músculos en este estado durante 5 segundos. Ahora, libera la tensión. Sumérgete en tu cama o silla y deja que la relajación se haga cargo.

Todo tu cuerpo está empezando a enamorarse de este sentimiento.

Tensaremos ahora los brazos y luego las piernas. Con los brazos extendidos, forma dos puños cerrados y mantén esta posición durante 5 segundos. Flexiona todos los músculos de tus antebrazos y bíceps. Ahora suelta los puños. Por último, pasaremos a nuestras piernas. Apunte los dedos de los pies y levante ligeramente las piernas del suelo (o de la cama).

Flexiona todos tus grupos musculares principales. Mantén las piernas en esta posición incómoda durante 5 segundos. Lo más probable es que sientas que realmente quieres dejarlo ir. Espera, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora suelta.

Hunde todo tu cuerpo en la cama o el suelo. Ahora puedes sentir cómo se sienten los músculos tensos y cómo se sienten los músculos relajados. Puede optar por respirar profundamente unas cuantas veces y relajar todas y cada una de las partes de su cuerpo en cualquier momento. Permanece en esta posición de relajación todo el tiempo que quieras.



Meditación de respiración

Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse. Cierra tus ojos. Nos vamos de viaje en velero y será toda una aventura.

Abróchate el chaleco salvavidas, ponte las piernas de mar y vámonos. Primero, imagina que estás parado en un hermoso velero. El sol comienza a ponerse lentamente. El cielo es rojo carmesí. Te sientes feliz, a gusto, contento. Una ligera brisa sopla suavemente contra tu rostro. Levantas la cara hacia el cielo y respiras profundamente. Escuchas el relajante sonido de las olas a tu alrededor.

Quiero que imagines que tu velero navega alto y bajo sobre las olas. Ahora, mientras su bote navega alto sobre una ola, respire profundamente por la nariz durante 1, 2, 3 y 4. Luego, cuando la ola rompa y su bote se deslice hacia abajo, exhale por la boca durante 1, 2, 3, 4 y 5.

Imagínese el ascenso y la caída de las olas y respire ante estas imágenes. Permita que siete ondas suban y bajen mientras inhala y exhala. Intenta mantener tu concentración en la respiración y en las olas.

Si tu mente comienza a divagar, regresa a la respiración y comienza de nuevo. No te juzgues ni seas demasiado duro contigo mismo. Es completamente normal que tu mente se distraiga. Presta atención a la sensación del aire que entra por tus fosas nasales.

Inhale durante 1, 2, 3 y 4. Exhale durante 1, 2, 3, 4 y 5. Eres como un océano. No importa qué confusión pueda existir en la superficie, en lo más profundo de tu ser eres fuerte, tranquilo e inquebrantable. Haz este ejercicio de respiración durante 10 minutos.



Cosas que puedo hacer cuando necesito

CALMA



Nombra mis
sentimientos



Respiración
profunda



Escribir una
carta



Imagina un
lugar tranquilo



Postura



Beber agua



Baño calido



Correr



Técnica de
puesta a tierra
5-4-3-2-1



Abrazo



Pintar



Soplar
burbujas



Huele mi aroma
favorito



Apretar algo



Escuchar
música



Conteo
regresivo



Explorar la
naturaleza



Presione y
suelte las
palmas juntas



Mirar peces



Escuchar
musica
relajante



Jugar con una
mascota



abrazar un
juguete



Envolverse en
una manta



Contar los
latidos del
corazón

5-4-3-2-1

TÉCNICA DE PUESTA A TIERRA

Una técnica calmante que te conecta con el presente explorando los cinco sentidos.

Instrucciones: Sentado o de pie, respire profundamente y complete las siguientes preguntas.

5

5 cosas que puedes ver



--

4

4 cosas que puedes tocar



--

3

3 cosas que puedes
escuchar



--

2

2 cosas que puedes oler



--

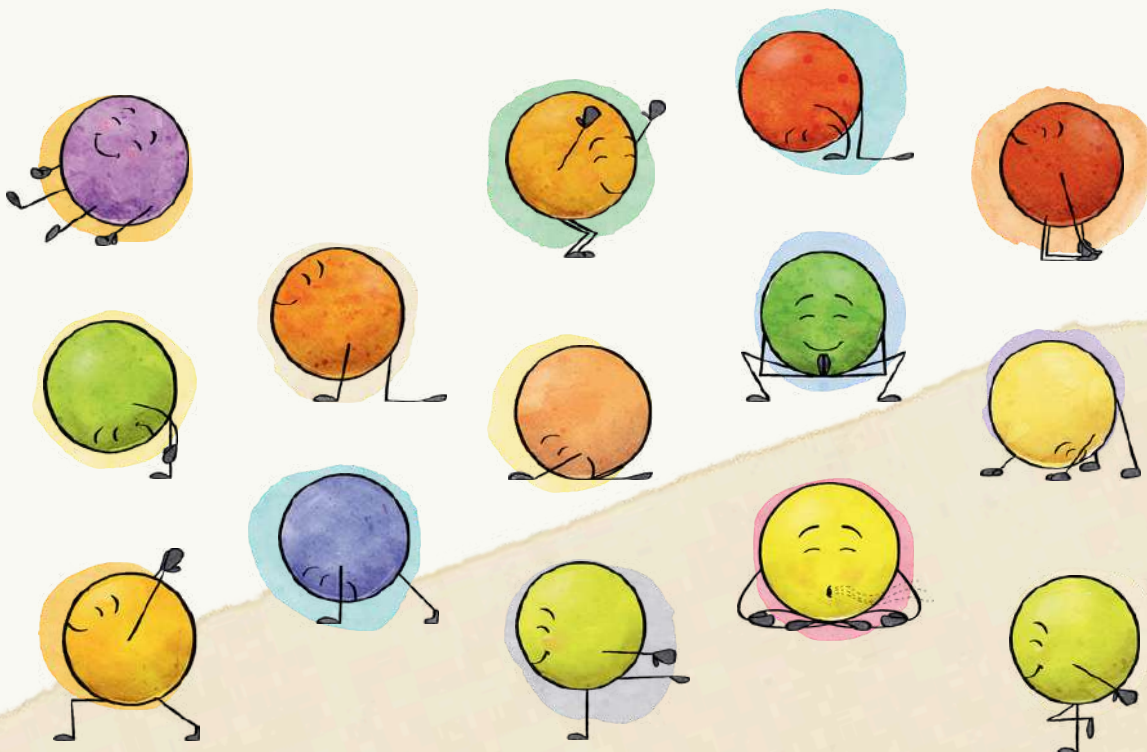
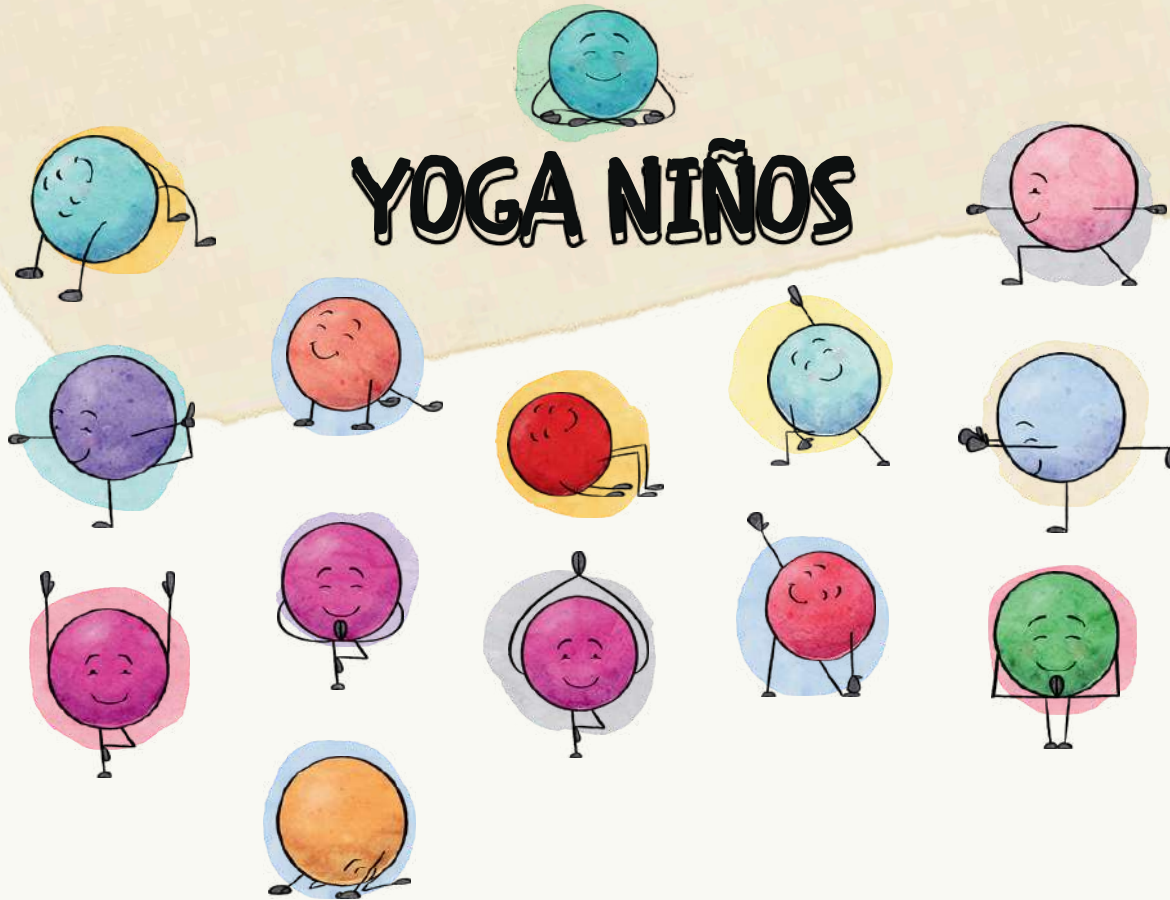
1

1 cosa que puedes probar



--

YOGA NIÑOS



Tarjetas de atención plena

¡Hagamos que la atención plena sea divertida!



1. RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Imagina que tu barriga es un globo. Respira lenta y profundamente y observa cómo tu barriga se hace más grande, como un globo. A continuación, exhala y observa cómo tu barriga se desinfla, también como un globo. Haz cinco rondas de esta respiración rítmica.



2. RESPIRACIÓN POR LAS FOSAS NASALES

Coloque su dedo sobre una fosa nasal y luego respire profundamente. Luego, cambie su dedo a la otra fosa nasal mientras exhala. Una vez que haya exhalado por completo, cambie de fosa nasal y repita. Practique este ejercicio solo durante 2 minutos a la vez. Es un ejercicio maravilloso cuando te sientes tenso, ansioso o enojado.



3. CONFIGURAR UN TEMPORIZADOR

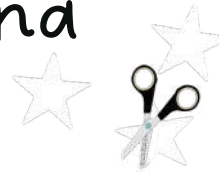
Configure un cronómetro durante un minuto. Siéntese con las piernas cruzadas en el suelo, en una silla o afuera en el césped e inhale y exhale profundamente (sin hablar) hasta que suene el cronómetro. Preste mucha atención a cualquier sonido que escuche a su alrededor o cualquier sensación que sienta en su cuerpo. Sólo fíjate. Si tu mente divaga, regresa a la respiración.





Tarjetas de atención plena

¡Hagamos que la atención plena sea divertida!



SOLO UN MINUTO

Configure un cronómetro durante un minuto.

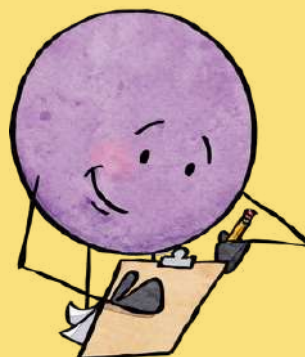
¿Que puedes ver?

¿Qué puedes oír?

¿Qué puedes oler?

¿Qué puedes tocar?

Concéntrate y enfócate SÓLO en lo que está sucediendo en este momento.



SENTIDOS ARAÑAZOS



Entra en un estado "araña" en el que durante dos minutos te mueves por la habitación con superpoderes arácnidos intensificados. (¡Eres un superhéroe!) En este estado prestarás mucha atención a lo que ves, oyes, hueles, tocas e incluso saboreas. ¿Puedes oír una cortadora de césped, pájaros o autos? ¿Puedes ver el televisor, las ventanas o la mesa? ¿Puedes tocar la alfombra, el grifo de agua o la puerta de entrada?

FLOR DE ENFOQUE

Encuentra una flor (afuera) y dedica dos minutos a mirarla de cerca. (¿Sin flores? Cualquier objeto servirá: piedras, piñas u hojas, etc.) Finge que lo estás mirando por primera vez. ¿Puedes notar todos los detalles intrincados? Mira los pétalos, las líneas y los colores. ¿A qué huele? ¿Cómo se siente? Tómese el tiempo para darse cuenta.

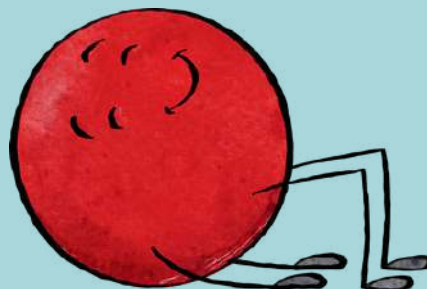


Tarjetas de atención plena

¡Hagamos que la atención plena sea divertida!

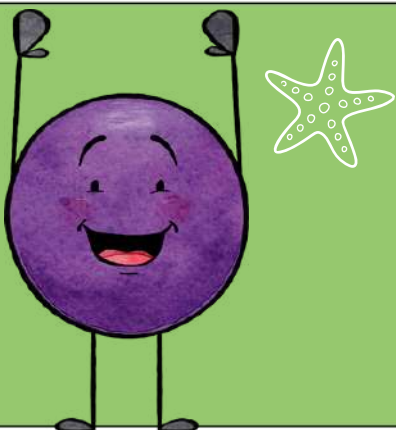
ESCANEO DEL CUERPO

Aprieta los músculos de tus hombros durante diez segundos. Ahora relájate. Luego, aprieta los músculos del estómago durante diez segundos. Relajarse. Mueve hacia abajo todo tu cuerpo tensando y relajando todos los músculos diferenciados. ¿Tu cuerpo se siente más relajado? ¿Menos estresado?



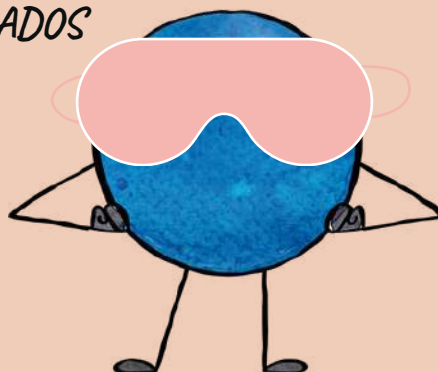
DEDOS DE ESTRELLA DE MAR

Levante la mano y separe los dedos. Luego, con el dedo de la mano contraria, traza todos tus dedos, contando del uno al cinco. Túrnense para trazar los dedos de los demás. Este es un ejercicio fabuloso para hacer antes de dormir. Es rítmico, relajante y calmante.



HORA DEL MERIENDA CON LOS OJOS VENDADOS

Pídale a otra persona que elija cinco alimentos diferentes que quepan en la palma de su mano (manzanas, pasas, fresas, etc.). Ponte una venda en los ojos. Usa tus sentidos para adivinar lo que estás comiendo. ¿Cómo se siente esta comida en tu mano? ¿En tu boca? Presta atención a la textura, el olor y el sabor.



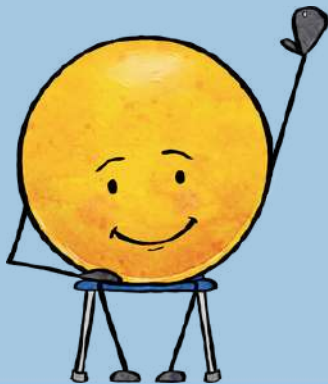
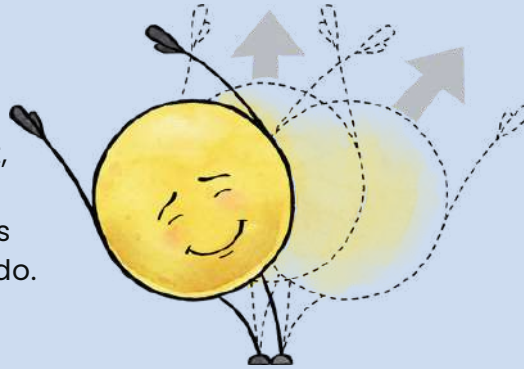
Tarjetas de atención plena

¡Hagamos que la atención plena sea divertida!



CHARADAS DE EMOCIONES

Representa una emoción (enojado, feliz, triste, frustrado, confundido, asustado, ansioso, etc.) y luego haz que los demás adivinen qué emoción estás representando. Juega varias rondas.

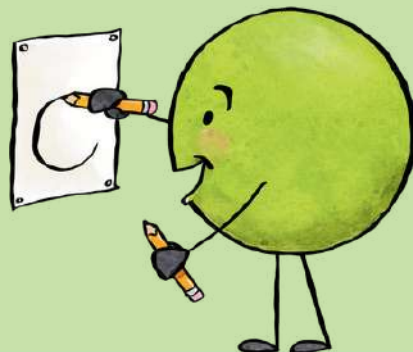


EL JUEGO SILENCIOSO

Mantente lo más silencioso posible (no sólo con tu voz sino también con tu cuerpo) durante dos minutos. Utilice un cronómetro o un reloj de arena para controlar el tiempo. Cuando se acabe el tiempo, usa una voz suave y describe lo que escuchaste y sentiste mientras estabas tan callado. Lleva este sentimiento contigo a la siguiente actividad.

DIBUJA TU EMOCIÓN

Puede ser difícil expresar lo que sientes, pero dibujar puede ser una excelente manera de prestar atención a lo que sucede en tu interior. Cierra los ojos y piensa en cómo te sientes (feliz, tonto, asustado, enojado, emocionado, etc.). Ahora dibújalo.



Calendario de atención plena

Durante los próximos 28 días, incorpora un acto de atención plena cada día en tu vida y observa cómo tu vida CAMBIA de maneras hermosas. Adultos: puede resultar útil fomentar la participación en este desafío ofreciendo un privilegio o recompensa divertido al final del mes, o incluso al final de cada semana.

LUN	MART	MIERC	JUEV	VIER	SAB	DOM
Toma 10 respiraciones profundas	Sal y presta atención a lo que te rodea.	 Tú decides	Di esto tres veces: puedo elegir ser feliz	Come una pieza de fruta despacio y pensativamente	Haz tres de tus estiramientos favoritos antes de acostarte	Elige un objeto y examínalo lentamente.
Equilibrio sobre un pie durante 20 segundos.	Cierra los ojos e imagina un lugar feliz.	Apriete las manos en puños y luego relájese.	Escuche música relajante	Haz un dibujo de algo que te hizo sonreír hoy.	 Tú decides	Escribir una carta a un amigo
Salta arriba y abajo, luego intenta sentir los latidos de tu corazón.	Concéntrate en tu respiración por 5 minutos.	Cierra los ojos y siéntate en silencio por 2 minutos.	Tú decides 	Inhala el color azul, exhala el color rojo.	Expresa 5 cosas por las que estás agradecido	¡Escribe 10 cosas que te gustan de ti!
Traza los dedos de tu mano.	 Tú decides	Relaja todos los músculos de tu cara.	Haz algo bueno por tu tutor.	Dale a alguien un gran abrazo de oso durante 20 segundos.	Baila tu canción favorita	Hazle un cumplido a alguien hoy



Mira cómo tu vida cambia de maneras hermosas.

LA VIDA ES COMO
MONTANDO UNA BICICLETA
PARA MANTENER TU
BALANCE

DEBES MANTENER
MOVIENTE

ALBERT EINSTEIN



Módulo 2: Mi Kit de Ira - Transformando la Furia en Fuerza

El segundo módulo fundamental aborda la ira, esa emoción poderosa y frecuentemente malinterpretada. Con compasión y claridad, el kit ayuda a niños y adultos a comprender que la ira no es "mala", sino una señal importante que requiere atención y habilidades apropiadas de manejo.

1 La Ira Visible

Gritar, golpear, desafiar: estos son los comportamientos que todos pueden ver, la punta del iceberg emocional.

2 Emociones Ocultas

Debajo de la superficie: miedo, tristeza, frustración, sensación de falta de control, agotamiento, soledad, confusión.

Desmitificando la Ira

El kit comienza con una verdad liberadora: todos, adultos y niños, experimentan ira. No eres un "niño malo" por sentirte enojado. La ira es parte del sistema de protección del cuerpo, una respuesta natural ante amenazas percibidas.



El Cerebro en Desarrollo

Una sección crucial explica cómo el cerebro infantil aún está creciendo. Los lóbulos frontales, responsables del control de impulsos y la regulación emocional, no maduran completamente hasta los 25 años. Esta comprensión neurológica transforma la perspectiva sobre las "rabietas" de comportamiento problemático a etapa natural del desarrollo.

Los pequeños disgustos producen GRANDES emociones porque el cerebro infantil simplemente no tiene aún la capacidad de procesamiento completa. Este conocimiento genera empatía tanto en padres como en niños.



Identificar Desencadenantes

Reconocer qué situaciones provocan ira: ser interrumpido, sentirse excluido, perder control, enfrentar cambios inesperados.



Hacer Pausas

Aprender a detenerse antes de reaccionar: contar hasta 10, respirar profundamente, alejarse físicamente de la situación.



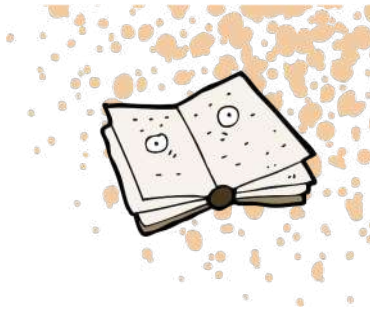
Elegir Respuestas

Utilizar estrategias saludables: diálogo interno positivo, expresar sentimientos con palabras, buscar apoyo de adultos confiables.

El "Termómetro de Emociones" es una herramienta visual brillante que ayuda a los niños a reconocer la progresión desde la calma hasta la explosión emocional. Al identificar en qué "zona" se encuentran (verde, amarilla, naranja o roja), pueden implementar estrategias apropiadas antes de perder el control completamente.

"Mi comportamiento no significa que te odio o que soy un niño malo. Significa que estoy abrumado y todavía estoy aprendiendo a manejar GRANDES sentimientos. Me siento seguro contigo y estoy prestando atención a cómo respondes."

Esta perspectiva revolucionaria transforma conflictos en oportunidades de enseñanza. Profesionales reportan que cuando los adultos entienden el verdadero significado detrás del comportamiento difícil, responden con compasión en lugar de castigo, creando ciclos positivos de regulación emocional.



CONCIENTIZACIÓN Y EDUCACIÓN

Muchas personas mostrarán enojo porque simplemente no saben cómo expresar sus frustraciones de otra manera. Patear, golpear, gritar o empujar pueden ser su opción para expresar sus sentimientos.

Las hojas de trabajo de esta sección están diseñadas para enseñarle sobre la ira y las emociones para que pueda aprender cuáles son sus factores desencadenantes y aprender mejores formas de manejar estas poderosas emociones.



¿Por qué me siento tan enojado?

¿Soy normal?



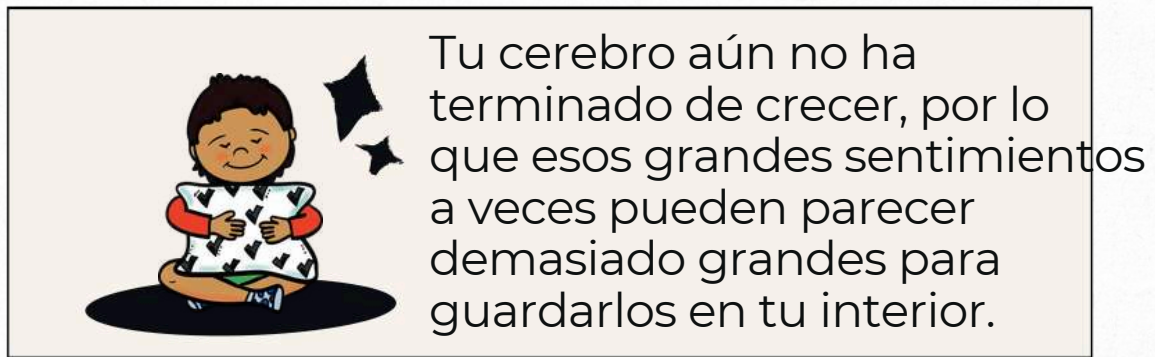
Bueno, ¡hola, chico! Me alegro mucho que estés aquí. Estoy aquí para decirles que TODOS los niños, al igual que TODOS los humanos, se enojan. No es necesario que se sienta avergonzado; no eres un mal niño. La ira es una emoción humana perfectamente natural. Lo bueno es que ciertas emociones en realidad están ahí para protegernos. Cuando nos sentimos amenazados o en peligro, nuestro cuerpo tiene tres opciones naturales: huir, luchar o congelarse. Y la ira es el modo de lucha del cuerpo. Entonces, la ira en realidad está tratando de ayudarnos a enfrentar un posible peligro. Pero aquí está la cuestión. A menudo, lo que nuestro cuerpo considera una amenaza en realidad proviene de nuestro interior, en lugar de algo externo. A veces recordamos algo perturbador, o estamos tratando de mantener el control o salirnos con la nuestra y esto activa el mecanismo de protección interno de nuestro cuerpo: la ira. Para los niños pequeños, los pequeños disgustos pueden producir GRANDES emociones. ¡Y eso está bien! Está bien sentir. El cerebro de los niños aún no ha terminado de crecer, por lo que esos grandes sentimientos a veces pueden parecer demasiado grandes para guardarlos en su interior.

Y aquí está la buena noticia: la ira se puede manejar de manera constructiva, aprendiendo a controlar los impulsos agresivos y los arrebatos emocionales, reconociendo nuestras emociones y aprendiendo a comprender nuestros sentimientos, y aprendiendo capacidades efectivas para resolver problemas.

Y veremos esto y más en las páginas siguientes.



¿Soy normal?



buenas noticias

¡Hay cosas que puedes hacer para ayudar a controlar estos GRANDES sentimientos! A estas las llamamos estrategias de afrontamiento y aprenderá todo sobre esto a lo largo de este libro de trabajo.



PON UNA MARCA AL LADO DE LAS REACCIONES QUE SUCEDEN EN
TU CUERPO CUANDO TE SIENTES ENOJADO

Cómo se siente la ira

Todos tenemos pequeñas señales que nos avisan cuando nos estamos enfadando. Cuanto más podamos reconocer esas primeras señales de advertencia, mejor podremos calmarnos. Las estrategias de manejo de la ira son más efectivas antes de que la ira aumente.

**Dolore de
cabeza**

**Frente
arrugada y
mandíbula
apretada**

**La mente se
acelera/no
puedo
concentrar
me**

**La cara se
pone roja o
se siente
caliente.**

**Frunciendo
el ceño**

**Hablando
más alto**

**Hombros
tensos**

**Respiración
acelerada**

**El corazón
palpitante**

**Palmas
sudorosas**

**Nudos en el
estomago**

**Oleada de
adrenalina**

**Piernas de
gelatina**

**Los
músculos se
sienten
tensos**

**Puños
cerrados**



Lista de control de la ira

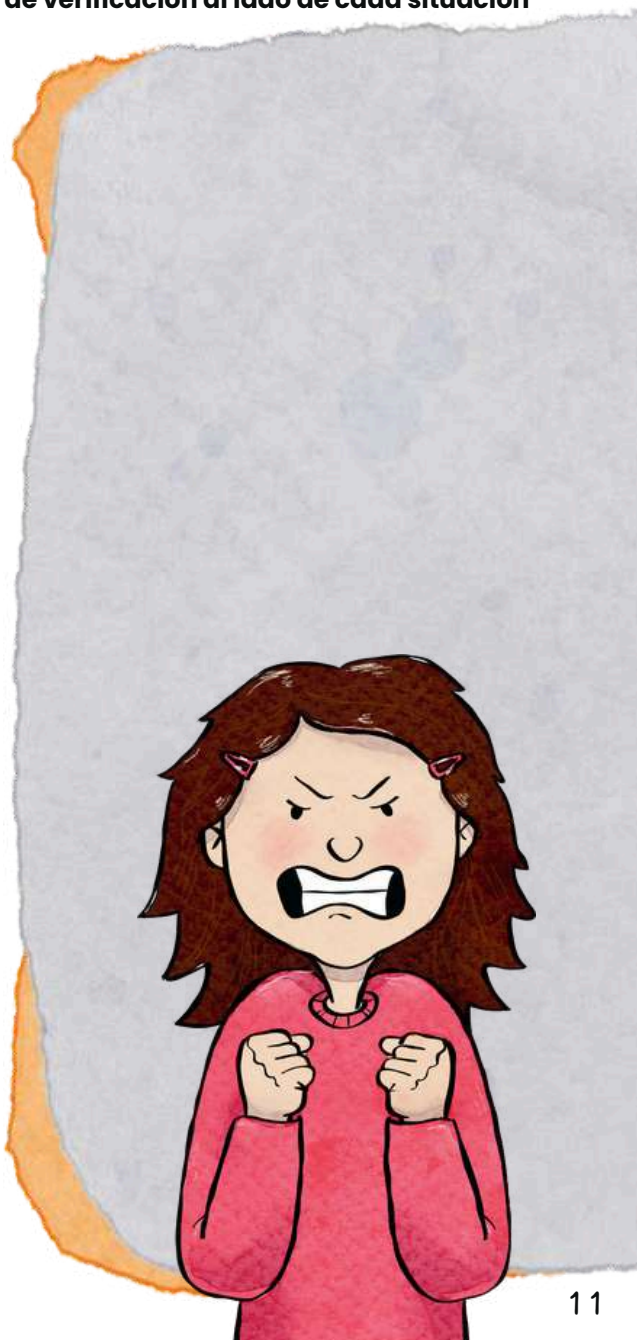
¿Cuáles son tus desencadenantes de ira?



¿HAY OTRAS SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR ENOJADO? ENUMÉRALAS A CONTINUACIÓN....

Escanee esta lista y coloque una marca de verificación al lado de cada situación que le haga sentir enojado.

- ☐ Que me digan que no
- ☐ Sentir miedo
- ☐ Que me molesten
- ☐ Ruidos fuertes
- ☐ Cuando la gente me toca
- ☐ No tener el control
- ☐ Otros no me escuchan
- ☐ Perder un juego o actividad
- ☐ Esperar
- ☐ Necesidad de quedarme quieto
- ☐ Ser lastimado o sentir dolor
- ☐ Ser tratado injustamente
- ☐ Cuando tengo que pedir ayuda
- ☐ Estar en un lugar lleno de gente
- ☐ Estar en un lugar ruidoso
- ☐ Cuando me equivoco en una respuesta
- ☐ Ser interrumpido
- ☐ Un cambio de horario
- ☐ Cuando un adulto me grita
- ☐ Sentirme excluido
- ☐ Ser intimidado
- ☐ Que me mientan
- ☐ No entender algo
- ☐ Alguien que me critica



¿Qué hay debajo de mi ira?

La ira a menudo enmascara emociones más vulnerables, como la tristeza, la culpa o la ansiedad. Trate de llegar a la raíz de la emoción, porque debajo de la ira hay un montón de otras emociones. Cuando descubras mejor qué está causando el enojo, podrás detenerlo mejor.



Iceberg de la ira

Cuando miras un iceberg, lo que puedes ver desde arriba es engañoso porque la mayor parte del iceberg en realidad está escondido debajo de la superficie.

Así funciona la ira. A menudo, cuando estás enojado, hay otras emociones escondidas debajo.

ENOJADO

MINDFULMAZING.COM

CONFUSIÓN "PREOCUPACIÓN" CULPA

CELOS

PÉRDIDA DE CONTROL

DESCUIDADO

DOLOR

SOLEDAD

AGOTAMIENTO

RECHAZO

TRISTEZA

MOLESTIA

HERIR

IEDO

ABURRIDO

SOLITARIO

ANSIEDAD

DESESPERACIÓN

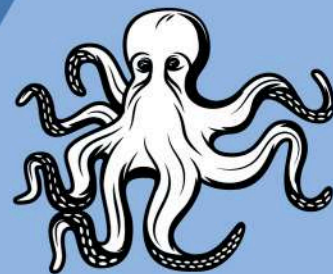
FRUSTRADO

LÁSTIMA

ESTRÉS

FALTA DE RESPETO

ENVIDIAR

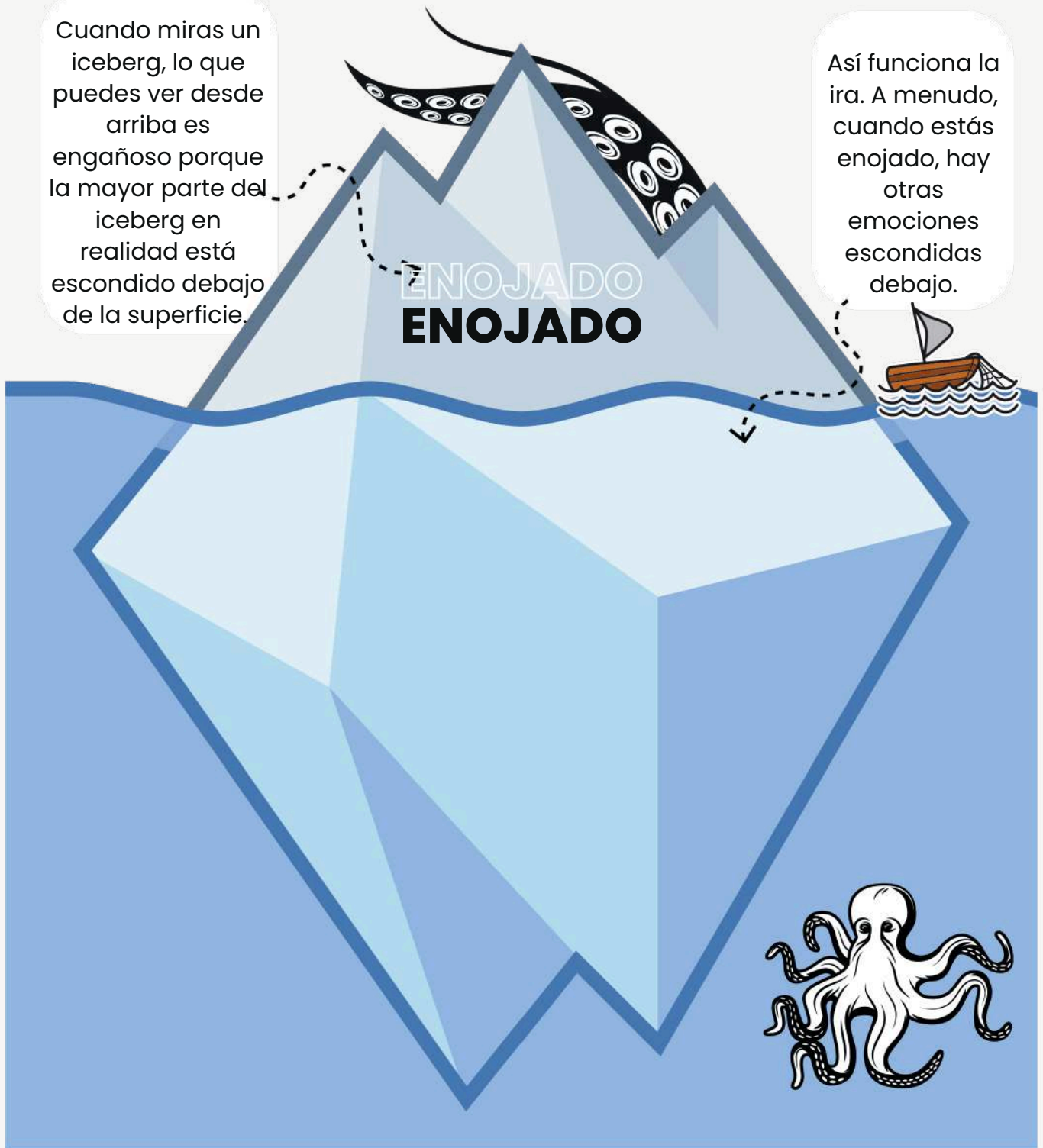


Iceberg de la ira

Cuando miras un iceberg, lo que puedes ver desde arriba es engañoso porque la mayor parte del iceberg en realidad está escondido debajo de la superficie.

Así funciona la ira. A menudo, cuando estás enojado, hay otras emociones escondidas debajo.

ENOJADO
ENOJADO





Ira en casa

¡La ira puede atacar en cualquier lugar! Aprendamos a afrontar nuestra ira de forma saludable. Estos son algunos consejos útiles para afrontar la ira en casa.

¿Qué te hace enojar en casa? ¿Tus hermanos? ¿Tus padres te dicen que no o te dicen qué hacer? Familiarízese con los desencadenantes de su ira para poder planificar el futuro. Piensa en algo que te enoje y luego piensa en formas saludables en las que podrías manejar esa situación.

Primero, planifique un lugar seguro en su casa.

Quizás tengas un rincón tranquilo o podrías ir a tu habitación. Coloque algunas cosas en este espacio que puedan distraerlo cuando esté enojado. Juguetes, libros o rompecabezas inquietos. Cuando sienta que surge la ira, haga una pausa, respire profundamente cinco veces y cuente hasta 10. Piense en las consecuencias que podrían ocurrir si reacciona mal. ¡Podrías perder privilegios de tiempo frente a la pantalla o perderte el postre! Aprenda a hacer una pausa antes de tomar malas decisiones.

Luego, aléjate de la situación y dirígete a tu espacio privado y pacífico.



Allí puedes utilizar el diálogo interno positivo. Dígase a sí mismo que está bien, que todos sienten enojo. Está bien decirle a alguien cómo te sientes. Puedes decir: "Me siento molesto". Si todavía sientes que tu ira aumenta y te preocupa que pueda salirse de control, habla con un adulto y trabajen juntos para encontrar estrategias saludables para afrontar la situación.



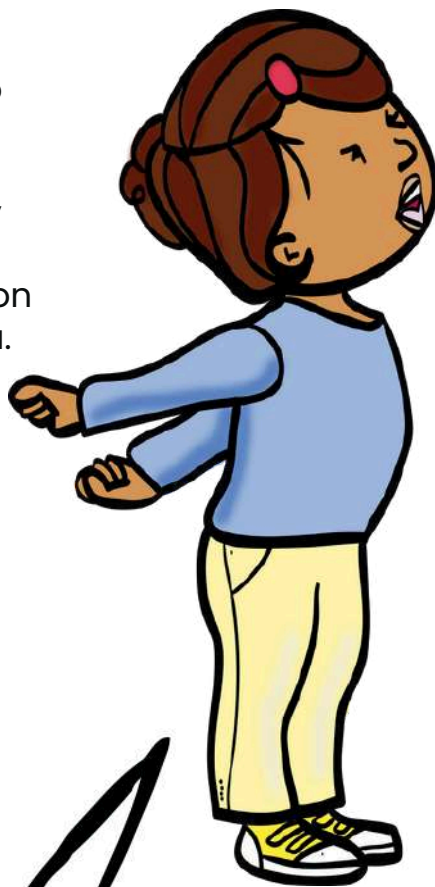
una guía paso a paso para crear tu propio rincón tranquilo en casa

La verdad sobre mi comportamiento

A veces puedo enojarme o decepcionarme, y cuando me siento así, puedo actuar de maneras que no son apropiadas. Podría sentir que he perdido el control y golpear, gritar o actuar de cualquier otra manera que pueda lastimar o molestar a otros. Esto es lo que quiero que sepan los adultos en mi vida:

LO QUE MI COMPORTAMIENTO NO SIGNIFICA

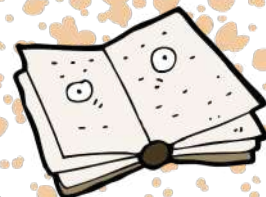
Te odio
Eres un mal padre
Eres una mala persona
Soy un niño malo
Te estoy manipulando
Deberías darme todo lo que te pido.
Debería ser castigado
Sólo soy un niño malo y enojado
Soy un niño desafiante con problemas de conducta.



La ira puede ser una máscara para muchas emociones diferentes

LO QUE REALMENTE SIGNIFICA MI COMPORTAMIENTO

Estoy abrumado
Estoy tratando de contarte sobre mis necesidades.
Probablemente tengo hambre, estoy cansado, abrumado, solo, asustado o ansioso y no sé cómo expresarme.
Todavía estoy aprendiendo a manejar GRANDES sentimientos.
Mi cerebro no puede procesar la razón cuando me siento tan abrumado
Quiero aprender mejores habilidades de afrontamiento
Estoy prestando mucha atención a cómo respondes a mi comportamiento para saber cómo responder la próxima vez.
Me siento seguro contigo



REPLANTEAR PENSAMIENTOS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Los pensamientos negativos y ansiosos NO son útiles. Es importante aprender a pensar de forma equilibrada.

Puedes empezar aprendiendo que los pensamientos no son hechos. Y la mayoría de las veces, tus pensamientos están equivocados. Los patrones de pensamiento inútiles alimentan la ansiedad y la ira. Las hojas de trabajo de esta sección están diseñadas para ayudarte a convertirte en un pensador más equilibrado al aprender a reconocer y cambiar tu estilo de pensamiento para finalmente tomar una postura y responder en contra de tu acosador.



Puedes crear tu propio cofre de habilidades de afrontamiento para cuando te ataque la ira.

Estas habilidades pueden parecer difíciles al principio, pero tenga la seguridad de que con el tiempo empezarán a parecer automáticas.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PARA SUPERHÉROES

Esta es una colección de herramientas y estrategias que puede utilizar cuando se sienta ansioso, asustado, preocupado, enojado o estresado.



Abrazar un árbol

BAILAR

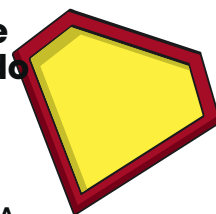


Camina sobre tu

PUNTILLAS



Practica YOGA



ENTRA EN TU ESPACIO DE CALMA

Tener un
REFRIGERIO SALUDABLE



Apretar un
PELOTA



Pensar bien
PENSAMIENTOS



LLORAR



BEBER TÉ DE RELAJACIÓN



SONRÍE O RÍE

Escuchar música



Haz 10
SALTOS DE TIJERA



Hablar a un amigo



CONTEO REGRESIVO

Toma 10
RESPIRACIONES PROFUNDAS



Lee un libro



NOMBRE
tu emoción



NOMBRA 5 COSAS
ESTÁS AGRADECIDO POR



PAUSA
que estas haciendo



JUGUETE INQUIETO



Acurrucarse o jugar
CON TU MASCOTA



DESCANSA O TOMA UNA SIESTA

DIARIO
o escribir una carta



Bebe un
VASO DE AGUA



Cuenta hasta 10



Dar un **GRAN ABRAZO**

Diálogo interno positivo
(UTILIZAR AFIRMACIONES)

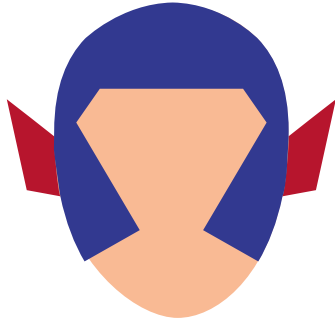


Cambiar de escenario
O SALIR FUERA



MI MAPA DE SUPERHÉRO

DIBUJA TU CARA CUANDO
ESTÉS ENOJADO



Usa una palabra
para describir
cómo te sientes.

¿QUÉ ME HACE REÍR?

Mi palabra tranquilizadora
favorita

sólo respira

¿Existen otras formas de
manejar su ira?

COMPARTE CÓMO TE
COMPORTAS CUANDO
ENOJADO

¿QUÉ ME HACE SONREÍR?



HAZ TUS COSAS FAVORITAS



LO QUE DIJE O HICE
CUANDO ESTABA ENOJADO

contar hacia
atrás desde 10

¡LO HICISTE!

¿QUIERES DECIR ESTAS PALABRAS?

MIS 4 ESTRATEGIAS DE Afrontamiento FAVORITAS

#1

#2

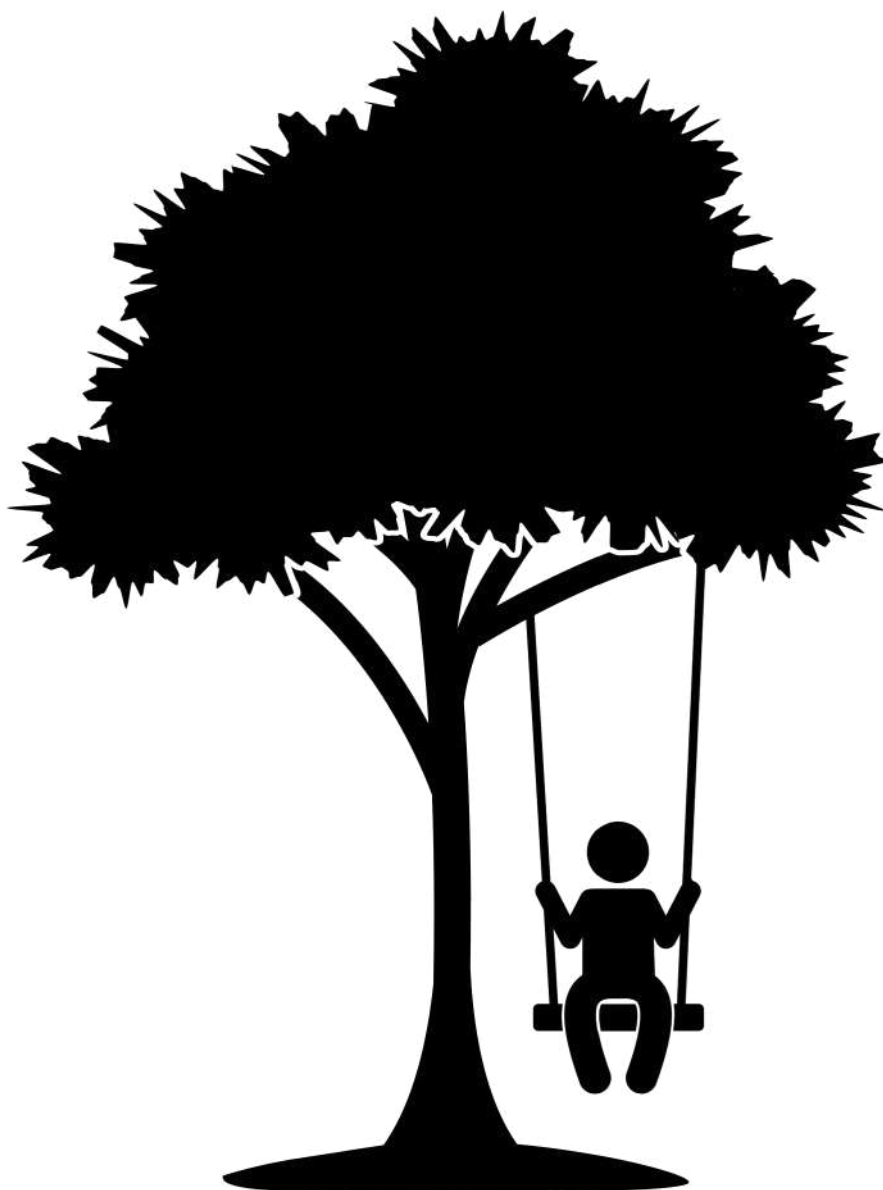
#3

#4



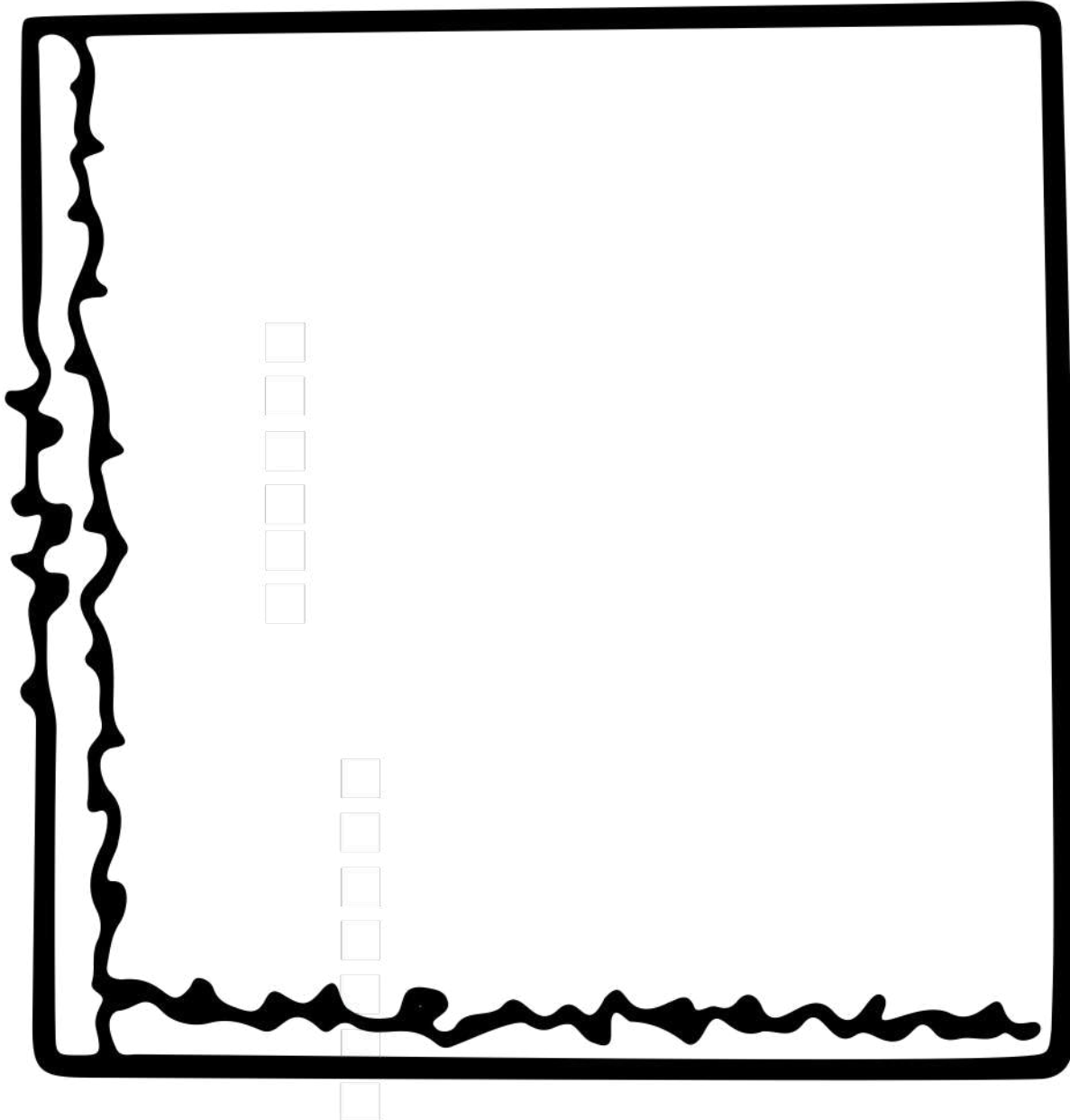
Mis lugares felices

Haz una lista de todos los lugares, personas o situaciones que te hacen sentir tranquilo y feliz.



Dibuja tu ira

EL NOMBRE DE MI ACOSADOR DE LA IRA: _____



Hoy me siento...

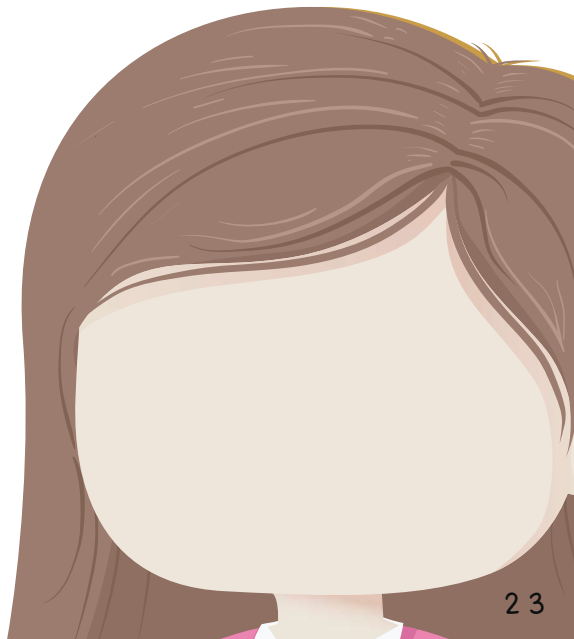
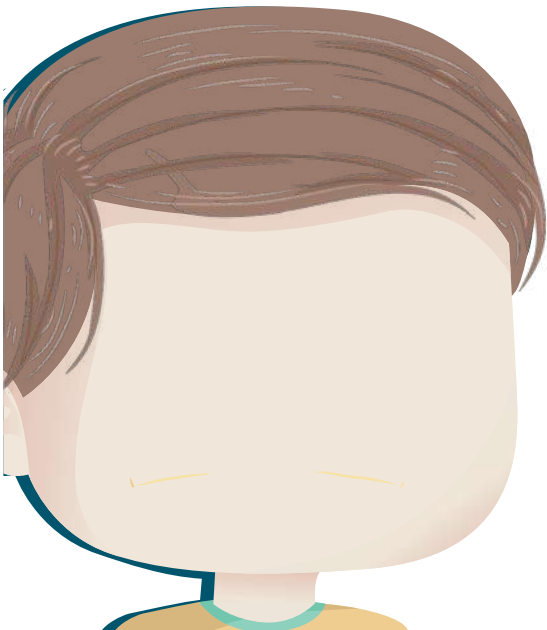
Encierra en un círculo lo que sientes.

Feliz Triste Enojado Nervioso Emocionado Cansado
Preocupado Enfocado Confundido Alegre Confiado
Molesto

Escribe una palabra para describir tus sentimientos.

Hoy estoy...

Dibuja una cara que muestre cómo te sientes hoy.



Habilidades de afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento le enseñan cómo lidiar con el estrés, la ira, la ansiedad, la tristeza o cualquier otro sentimiento importante.



BIEN

- Usar un diálogo interno positivo
- Respiración profunda
- Tomando una ducha
- Salir a caminar
- Haciendo algo que amas
- Hacer ejercicio
- Hablandolo
- Practicar un deporte o juego
- Salir con los amigos
- Tomarse un tiempo de espera
- Contando hasta 10

MALO

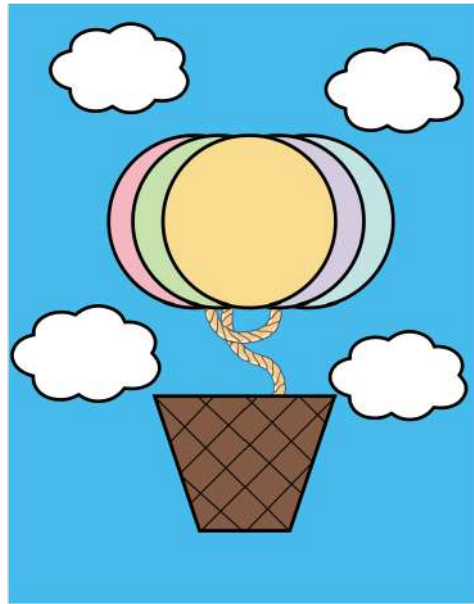
- Insultar o ser grosero
- Volviéndose agresivo
- Empezar rumores
- Gritar o chillar
- Hacer daño
- Amenazar
- Haciendo algo peligroso
- Fingiendo que no te importa
- Culpar a otras personas
- Diálogo interno negativo
- Evitar a familiares y amigos



Dejar ir los pensamientos

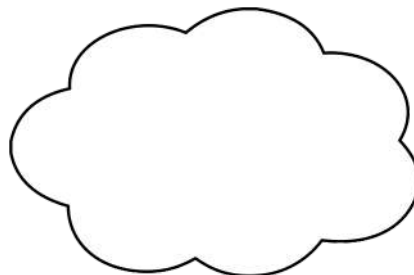
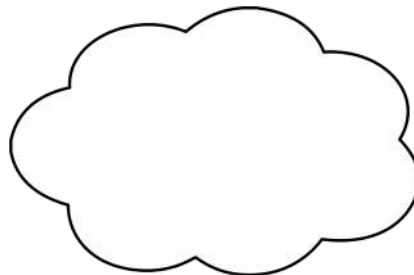
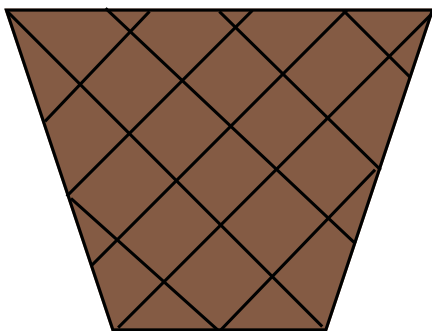
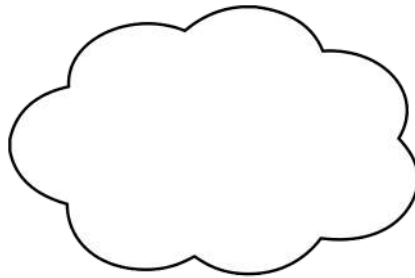
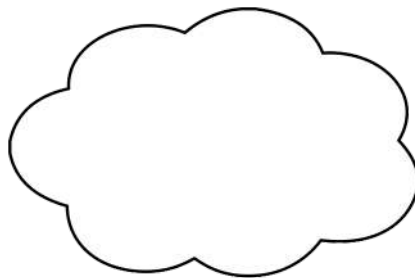
Manualidad con globos 3D

- 1 Comience recortando los elementos del globo aerostático de la plantilla. Si desea que los círculos de sus globos sean de diferentes colores, trace el elemento del círculo en cartulina de colores. Luego, dobla los círculos con cuidado por la mitad. Comience a colocar los círculos de colores en capas, uno encima del otro, alineándolos a medida que avanza. Una vez que se hayan colocado todos los círculos en capas, aplique mucho pegamento en el espacio en blanco vacío, despliegue el último círculo y asegúrelo. El círculo ahora explotará para crear un colorido globo 3D. Escribe en cada ranura del globo cosas que podrías soltar. ¿Algún pensamiento ansioso o enojado? ¿Tienes algún rencor? Escríbelos en los círculos del globo. Luego habla sobre estos pensamientos con alguien que se preocupa por ti.
- 2
- 3
- 4
- 5 Termine pegando el globo, las nubes, la base del globo y la cuerda (puede usar cuerda real para lograr un efecto sorpresa) al papel de cartulina.



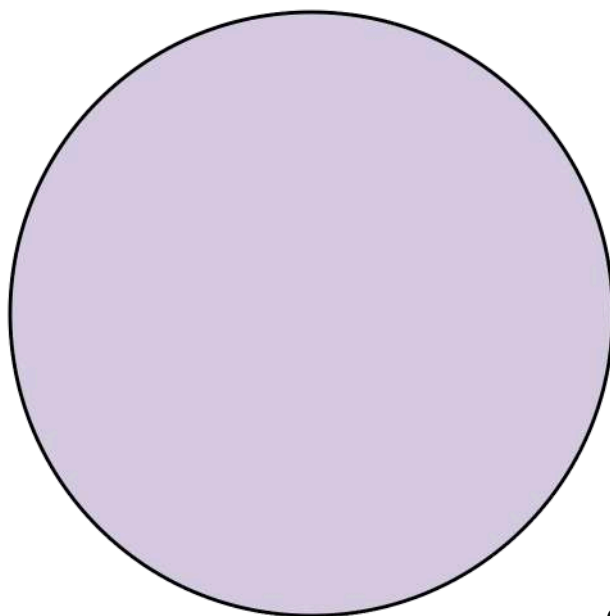
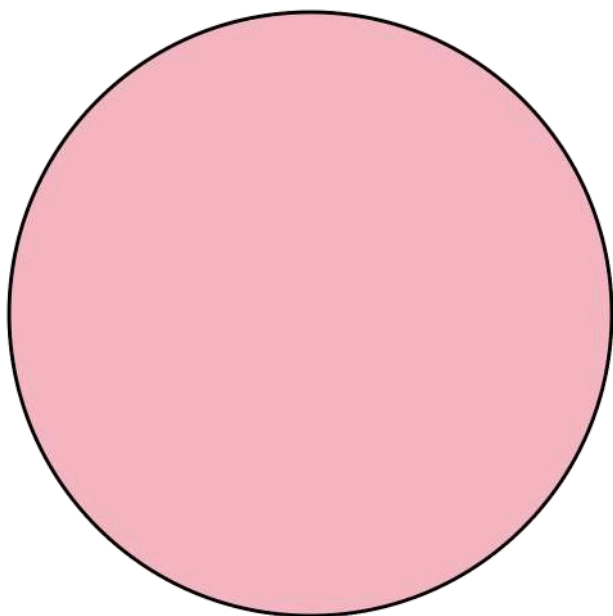
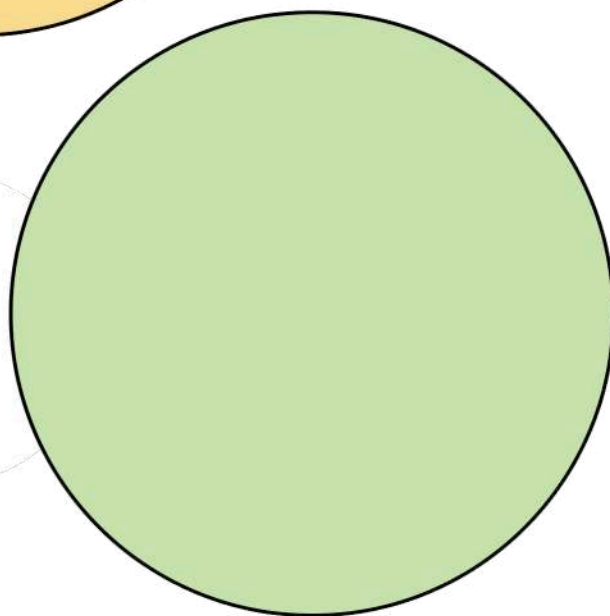
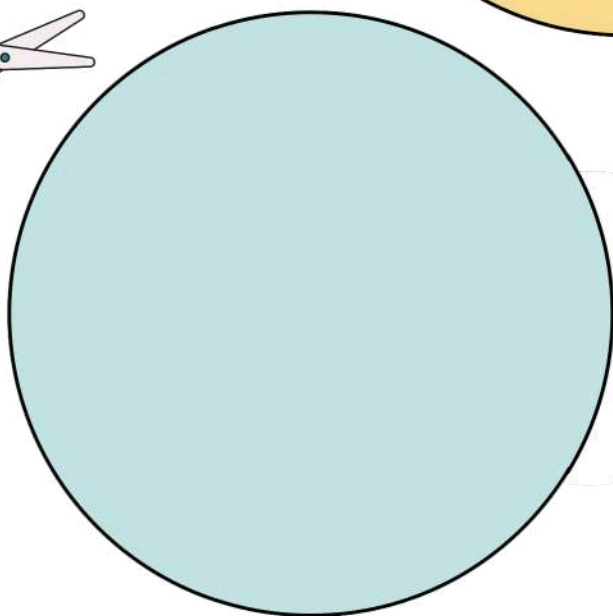
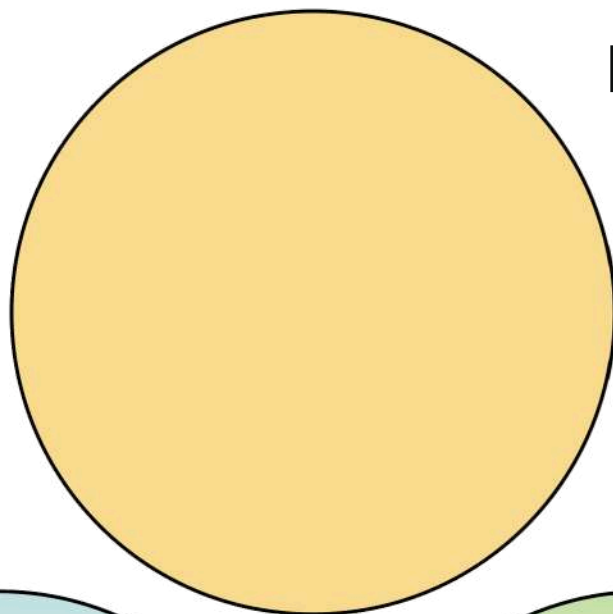
Dejar ir los pensamientos

Manualidad con globos 3D



Recorta
círculos
y dobla
por la
mitad.

Manualidad con globos 3D





Módulo 3: Kit de Herramientas para la Resolución de Problemas - Construyendo Mentes Resilientes

En este tercer módulo, nos sumergimos en el arte esencial de la resolución de problemas, empoderando a niños y adultos para abordar desafíos con creatividad y pensamiento crítico. Enseñamos que cada obstáculo es una oportunidad para aprender y crecer, transformando la frustración en confianza.



Identificación Clara

Definir el problema, distinguiendo entre la situación real y los síntomas.



Generación Creativa

Fomentar una "lluvia de ideas" sin juicios, donde todas las soluciones son bienvenidas.



Evaluación Consciente

Considerar pros y contras de cada opción, pensando en las consecuencias.



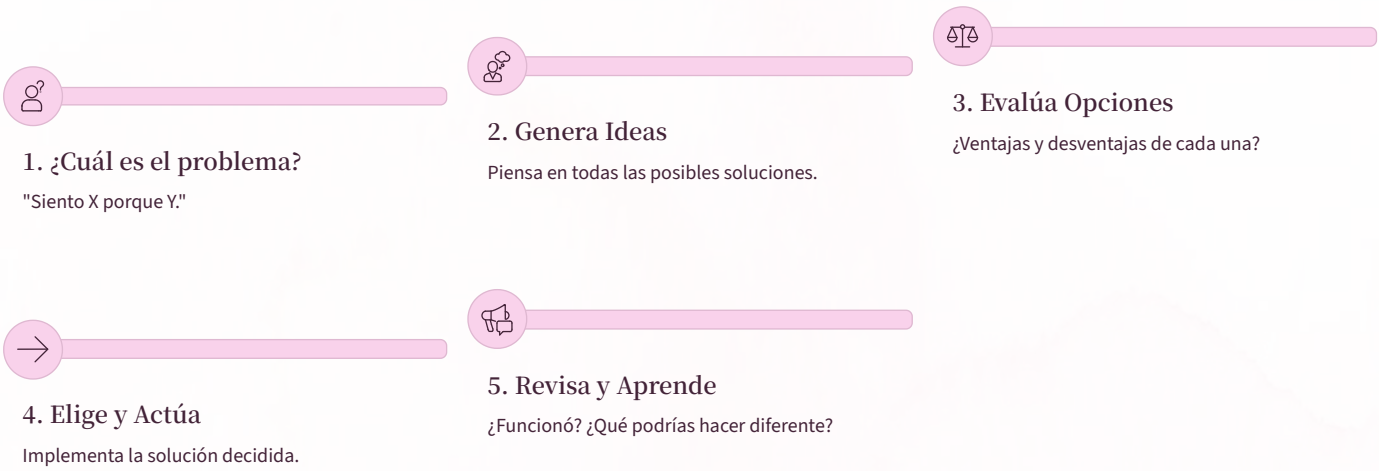
Acción y Adaptación

Poner en práctica la solución elegida y ajustarla si los resultados no son los esperados.

Fomentando la Autonomía y la Resiliencia

Este módulo propone un cambio fundamental: en lugar de resolver los problemas de los niños, nos convertimos en "facilitadores". Guiamos a los niños a encontrar sus propias respuestas, cultivando su independencia, pensamiento crítico y las habilidades de comunicación necesarias para enfrentar futuros desafíos con mayor seguridad en sí mismos.

El Proceso de Resolución: Un Viaje Paso a Paso



"No podemos preparar el futuro para nuestros hijos. Pero podemos preparar a nuestros hijos para el futuro."

— Franklin D. Roosevelt

Herramientas Prácticas del Kit

- **La Rueda de Opciones:** Un diagrama visual para ver múltiples soluciones.
- **Tarjeta de "Super Detective de Problemas":** Una guía paso a paso para aplicar el proceso.
- **El "Sombrero de Ideas Locas":** Un juego para fomentar la lluvia de ideas creativa.

Este módulo transforma a los niños en pequeños innovadores, equipándolos con una mentalidad proactiva y la confianza para enfrentar cualquier desafío que la vida les presente.



Pensamientos sobre lugares felices

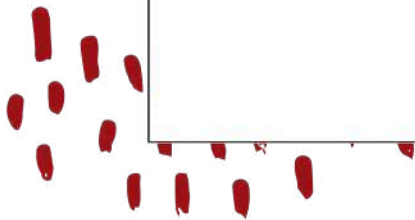
¿Cuáles son las cosas que te hacen feliz? ¿Tienes un lugar feliz?
¿Puedes llevar tus pensamientos allí ahora mismo? ¿Qué ves, oyes,
hueles, sientes y saboreas?



Emoción/palabra positiva foco del día:

Feliz, tranquilo, pacífico, positivo, amable,

¡Esto es lo que parece!



¿Algo diferente?

Responda de manera diferente a los desencadenantes de su ira y vea si hay un resultado positivo.

DESENCADENAR	CÓMO REACCIONO NORMALMENTE:
PRUEBA UNA REACCIÓN DIFERENTE:	¿QUÉ PASÓ?

Comportamientos de ira

A continuación se presentan algunas reacciones comunes al sentirse enojado. ¿Cuántos de estos comportamientos has realizado?

Llorar	Escupir	Golpear cosas	Patada
portazos de puertas			Dar miradas sucias
Lanzar cosas			Usa palabras malas
			Cargar a la gente
Pisar muy fuerte			Apretar los puños
Ser destructivo			Golpear
Empujar			Replicar
	Discutir	Insulto	



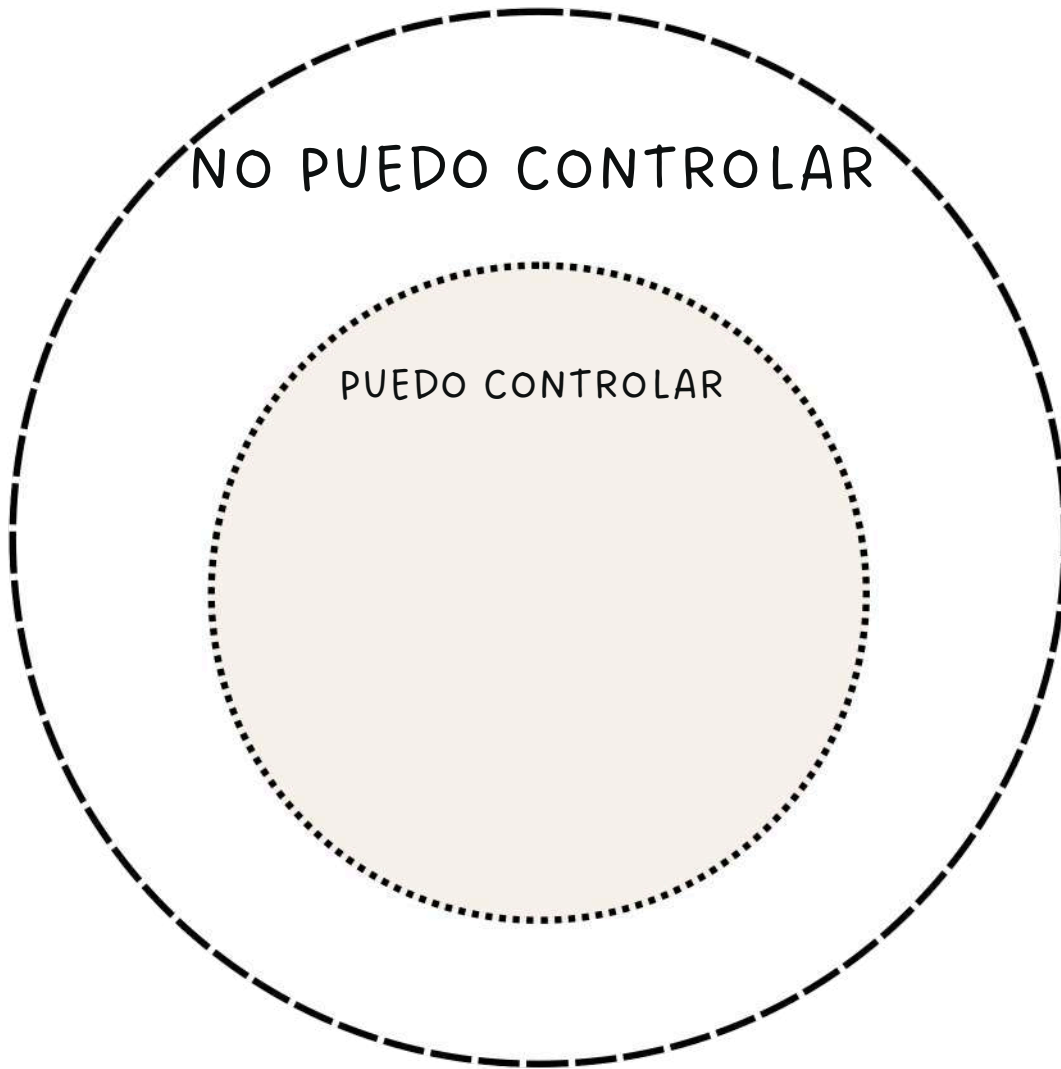
¡¡En lugar de eso, haz esto!!

Escribe comportamientos alternativos en las burbujas a continuación.



Círculo de control

Piense en cosas que puede controlar y cosas que no puede controlar, y escriba sus ideas en el círculo interior y exterior a continuación.

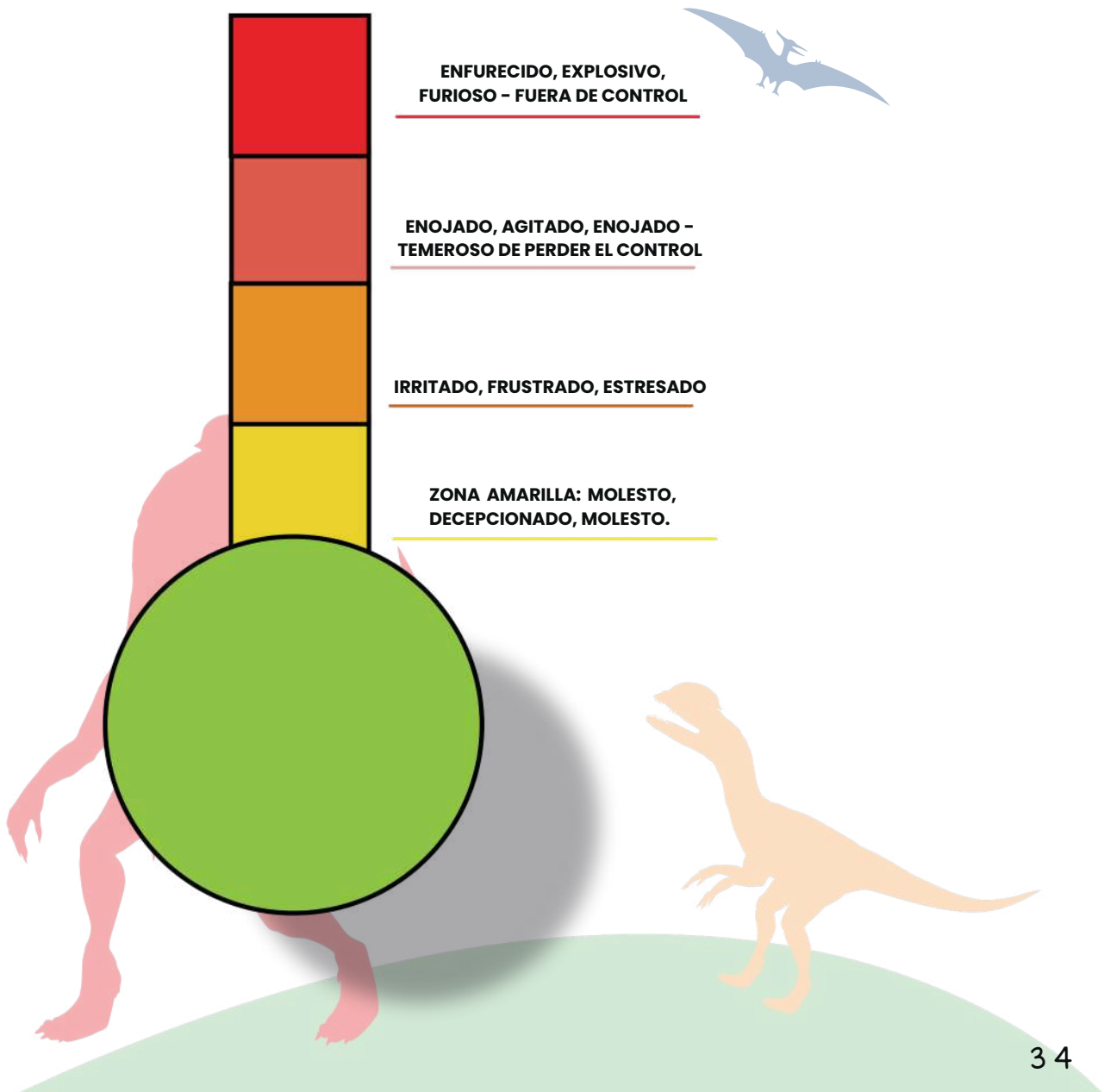


Algunas ideas

Lo que otros piensan	Acciones de otros	Otros siendo amables	Palabras de otros	El clima
Mis acciones	Mi comportamiento	Mi esfuerzo	Quienes son mis amigos	Siendo honesto

Termómetro de sEedincitónim dinieosnatuorios

Usando el termómetro a continuación, familiarícese con la progresión de los sentimientos y emociones desde la felicidad hasta el enojo. Luego, tómate un momento y piensa en estrategias que puedes usar en cada nivel del termómetro para evitar que tus sentimientos progresen hasta la cima explosiva.



Plan de calma

¿Qué puedo hacer para calmarme en cada temperatura?

Zona roja

Enojado/Agresivo -
Fuera de Control

Zona roja clara

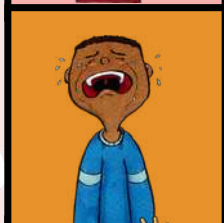
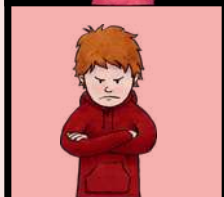
Agitada -
Temeroso de
perder el control

Zona Naranja

Irritado, frustrado,
estresado

Zona Amarilla

Ansioso,
decepcionado,
molesto



Respiración tranquila

→ Pisotea tus pies

Cambia lo que estás haciendo

Haz 10 saltos de tijera

Salir/tomar espacio

Usa un juguete inquieto

Di una afirmación positiva

Piensa en algo feliz

Contar hacia atrás desde 10

Habla con un amigo o padre

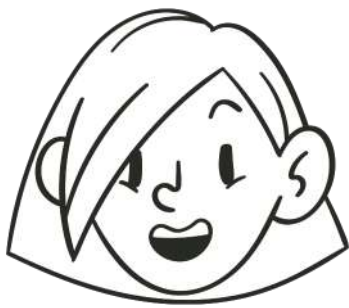
Colorear/dibujar/escribir/
escuchar música

**¡Sigan con el buen trabajo!
estas tranquilo**

Coincidencia de humor

¿Puedes decir el color de los sentimientos a continuación?

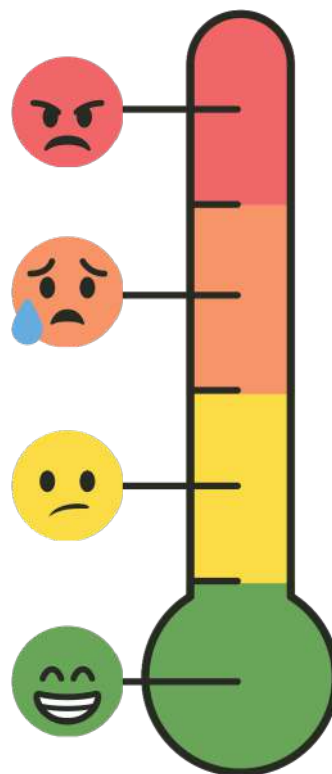
Colorea el cuadro de palabras de cada imagen según el termómetro del estado de ánimo.



feliz



triste



herir



tímido



amado



cansado



tonto



asustado

NOMBRE:

ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL:

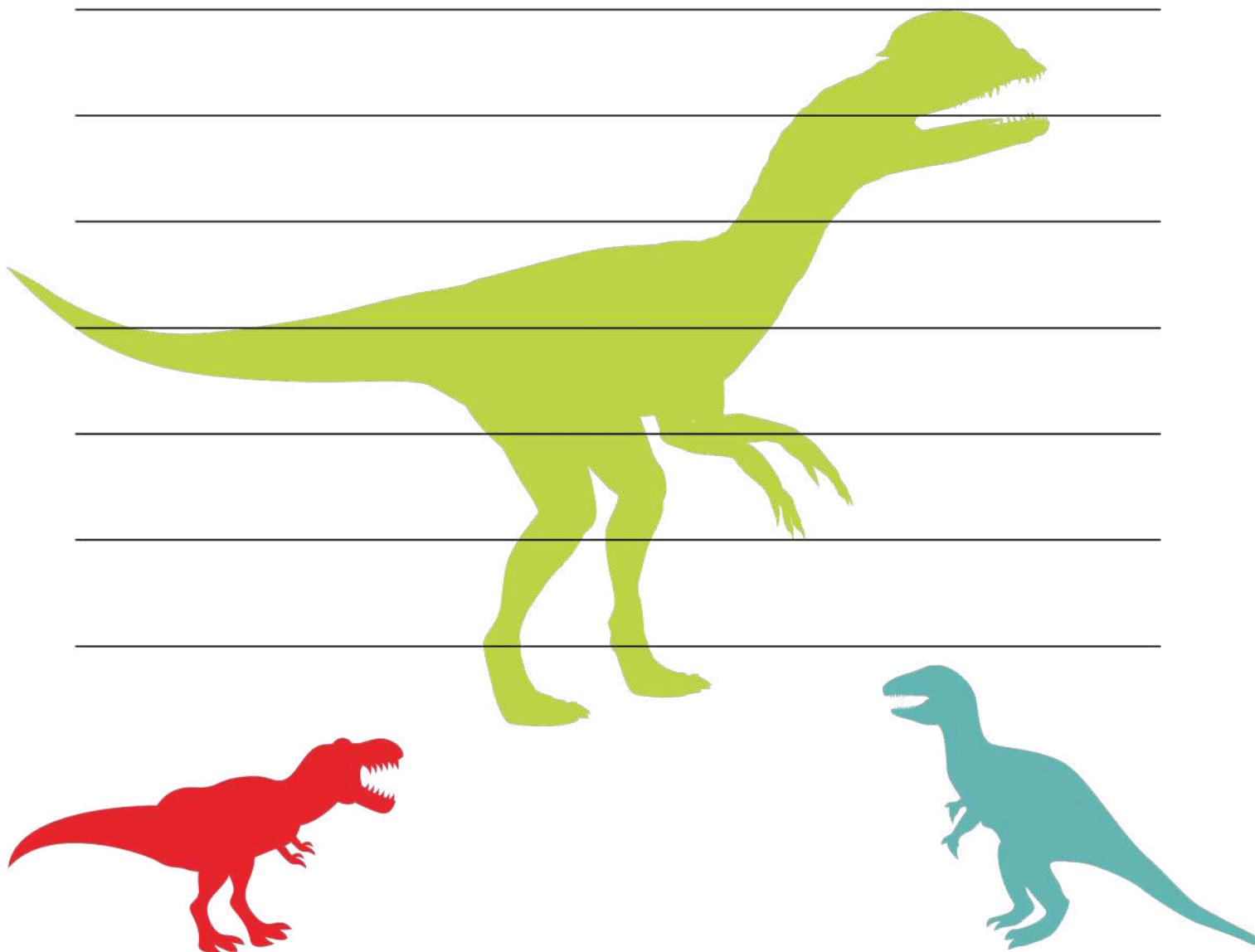
FECHA:

ESTADO DE ÁNIMO QUE ME GUSTARÍA:

Cosas que me hacen enojar

Y COSAS QUE ME CALMAN

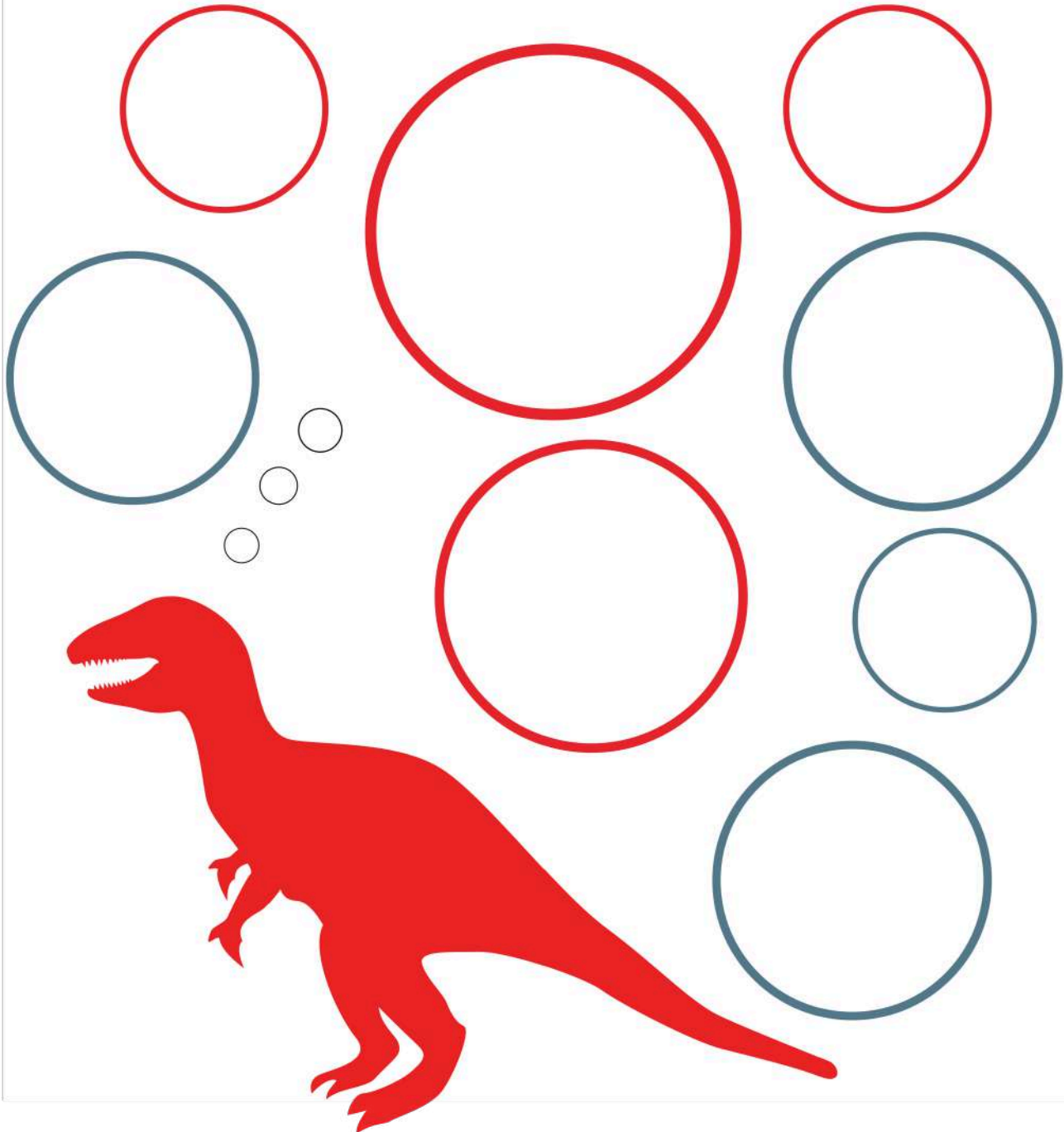
¡Anota todo lo que te venga a la mente que te enoja y todo lo que te ayude a calmarte! Aquí puede escribir un diario sobre situaciones específicas que le resultaron frustrantes o difíciles de manejar. ¡Escríbelo todo y déjalo ir!



Cosas que me hacen enojar

Y COSAS QUE ME CALMAN

Escribe en las burbujas rojas cosas que te hacen sentir enojado y
escribe en las burbujas azules tus estrategias calmantes favoritas.



Hoja de reflexión

Nombre:

Fecha:

Aquí puedo pensar en mi enojo y trabajar para encontrar soluciones.



¿Qué pasó que me hizo enojar?



Colorea los símbolos de bocanadas a continuación para indicar qué tan enojado te pusiste. Una bocanada no está muy enojada y cinco bocanadas están muy enojadas.





¿Hice o dije algo de lo que me arrepiento cuando estaba enojado?

YES NO

¡Buen trabajo! ¡Parece que estás utilizando tus estrategias de habilidades de afrontamiento de manera efectiva!



¿Cómo actué o me comporté cuando estaba enojado?

¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez?



Encuesta de ira

¿Cuánto tiempo paso enojado cada día?



No mucho



Todo el tiempo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué confianza tengo en mis capacidades para manejar mi ira?



Con
desconfianza



Muy confiado

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿CUÁNTAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CONOCES?



No muchos



1



2



3



4



5



6



7



8



9

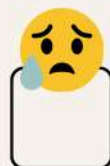


10



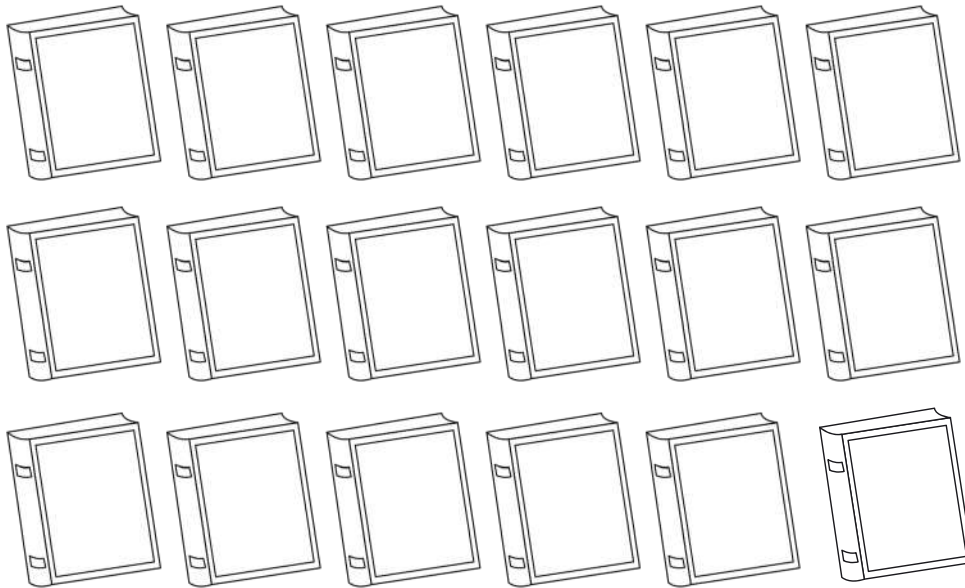
Todos los tipos

¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

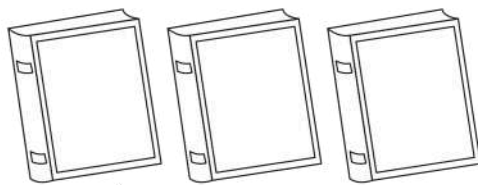


Seguimiento de Recompensas

Cada vez que completes una hoja de trabajo, colorea un libro.



Total:



Mi recompensa:



Cuando estoy enojado,

Puedo reaccionar positivamente.



1. Mantengo mis manos quietas.



2. Me alejo de lo que me enoja.



3. Cuento hasta diez.



4. Reflexiono sobre por qué estoy enojado.



5. Pienso en cómo puedo solucionar el problema.

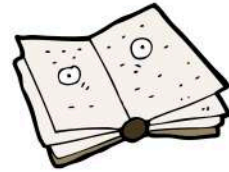


6. Pido ayuda si la necesito.

Positividad y ‘Conexión’



La confianza es genial



Es posible que se castigue cuando no hace algo a la perfección o lo suficientemente bien.

Las personas que se preocupan mucho son muy duras consigo mismas y tienden a sufrir de baja autoestima y/o perfeccionismo.

Necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos y a ser un poco más amables con nosotros mismos. (Piénselo de esta manera: debemos tratarnos a nosotros mismos como usted trataría a sus amigos o a un animal).

A la ansiedad le encanta ser el centro de atención, robarle la diversión y el disfrute de la vida.

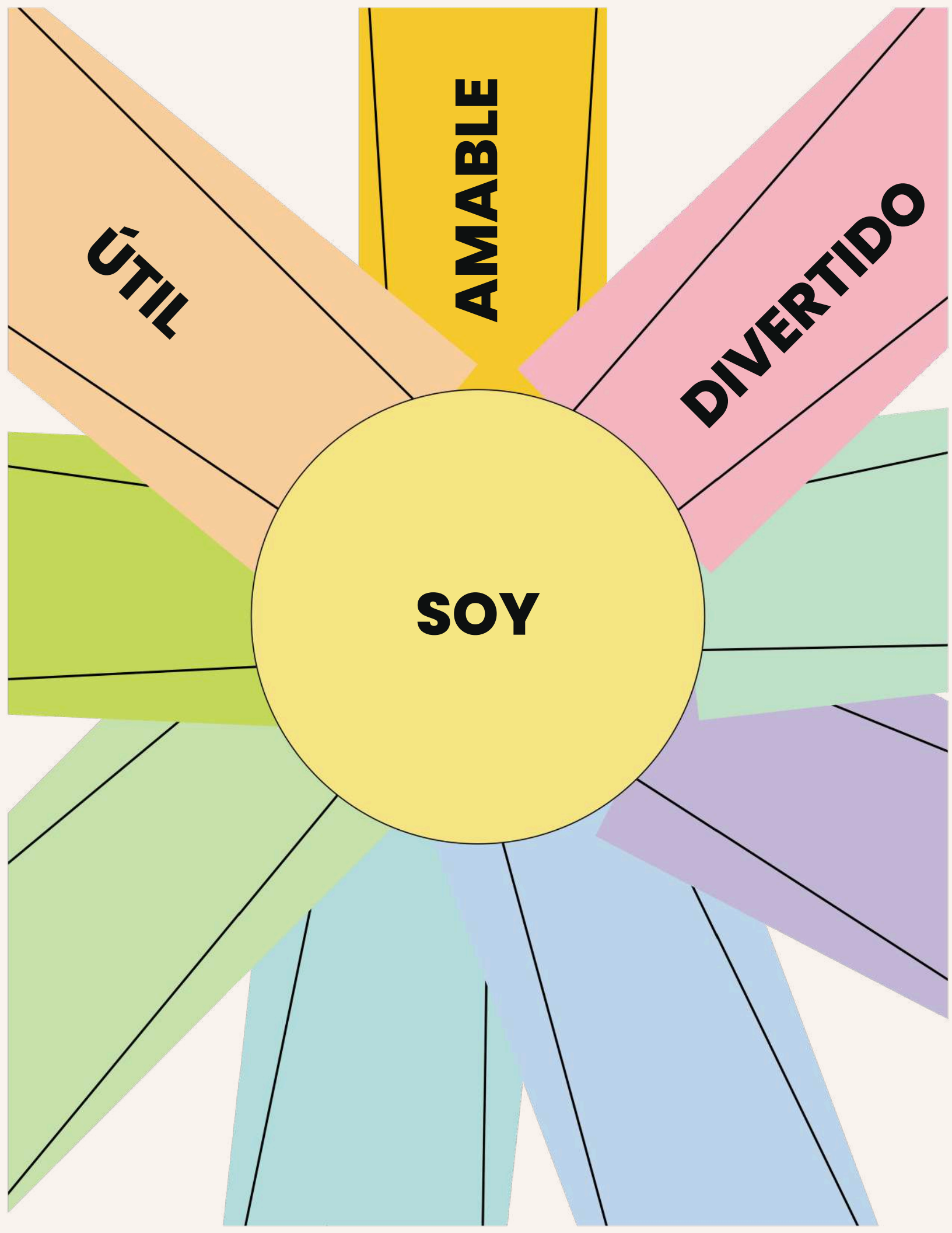
Por eso es importante centrarse en cosas divertidas y positivas. Esto podría implicar participar en pasatiempos que le gusten, pasar tiempo con amigos o conectarse con la familia.

Esta sección se centra en ayudarle a llenar su cubo de positividad y a mejorar su estado de ánimo para que pueda afrontar mejor cuando aparezca la ansiedad.

**SER
DE ALGUIEN
LUZ SOLAR**



SOY



A circular diagram with a central yellow circle containing the word "SOY" in bold black capital letters. Ten colored segments radiate outwards from the center, each containing a personality trait in Spanish. The segments are: a yellow segment at the top with "AMABLE", a pink segment at the top-right with "DIVERTIDO", a light green segment at the right with "SOLISTA", a purple segment at the bottom-right with "CREATIVO", a light blue segment at the bottom with "CARIOSITO", a teal segment at the bottom-left with "CARIOSO", a light green segment at the left with "CARIOSO", a lime green segment at the top-left with "CARIOSO", an orange segment at the top-left with "ÚTIL", and a light green segment at the right with "SOLISTA". Each segment is outlined in black and has a thin black line running through its center.

AMABLE

DIVERTIDO

ÚTIL



¡Todo sobre mí!



5 cosas que me gustan de mí:



Cosas que me gustaría mejorar:



Mis amigos dirían esto de mí:

Todo sobre ¡Mí!

MI PELÍCULA FAVORITA ES...

MI NOMBRE ES...

ESTA ES MI MASCOTA

COSAS QUE AMO



VIVO CON...

TENGO

AÑOS.

Consejos para construir
Tu confianza
Todos los días

Hablar
claro

Desarrolla tu
fuerza en lugar
de tu debilidad

No te
menosprecies

Conviértase
en un oyente
activo

Creer en ti
mismo

Habla
despacio

Practica los
pasatiempos
que disfrutas



Mi
profesor

Escuela

Mis
amigos

Mi árbol de gratitud

Mis
juguetes

Mi
perro

Comida

**Enumera
cinco cosas
por las que
estás
agradecido...**



Una carta de agradecimiento

Los estudios demuestran que la gratitud aumenta los niveles de felicidad, mejora el sueño, disminuye la agresión, aumenta la autoestima, mejora la resiliencia y reduce el estrés. Recorta la tarjeta de agradecimiento a continuación, elige a alguien importante en tu vida, completa la tarjeta y entrégasela a esa persona especial.

¡Vas a alegrarles el día!



INTERCAMBIO ENTRANTES

¡Con preguntas interesantes, puedes generar grandes ideas!
Comparte tus pensamientos con un amigo y escucha sus pensamientos también.

¿Cuál es tu talento extraño ?



Si pudieras pasar el día con alguien, famoso o no, ¿quién sería y por qué?



¿Prefieres ir de camping o quedarte en un hotel muy elegante? ¿Por qué?



Cual ha sido tu favorito **día alguna vez?**



¿Qué es algo sorprendente que la gente tal vez no sepa sobre ti?



Si pudieras ser cualquier animal, ¿cuál serías y por qué?



Recórtelos para convertirse en una baraja de temas para iniciar conversaciones.

INTERCAMBIO ENTRANTES

¡Con preguntas interesantes, puedes generar grandes ideas!
Comparte tus pensamientos con un amigo y escucha sus pensamientos también.

Si tuvieras que comer un alimento todos los días durante una semana, ¿qué alimento elegirías?



¿Cuándo fue un momento en el que te sentiste muy valiente?



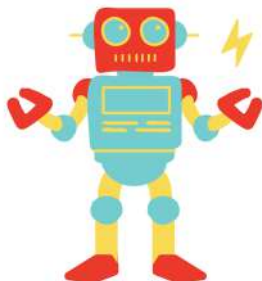
Si pudieras elegir una nueva materia para ofrecer en tu escuela, ¿cuál sería?



Si alguien te diera \$100 y tuvieras que gastarlos ese día, ¿en qué los gastarías?



Si pudieras elegir cualquier superpoder, ¿cuál elegirías?



¿Cuál es tu aroma favorito? Puede ser un olor a comida, a aire libre, a un perfume...



Recórtelos para convertirse en una baraja de temas para iniciar conversaciones.

INTERCAMBIO ENTRANTES

¡Con preguntas interesantes, puedes generar grandes ideas!
Comparte tus pensamientos con un amigo y escucha sus pensamientos también.

Eres un
**¿Persona
de gatos o
de perros?**



Si pudieras tener
cualquier trabajo,
independientemente
del salario, ¿cuál
elegirías?



¿Preferirías
caminar
por una
calle de la
ciudad o
por un
sendero
boscoso?



Si pudieras
ganar un
**Medalla
olímpica,**
**¿qué deporte
sería?**



¿Qué te gusta
más: dar un
regalo o recibir
un regalo?



¿Cuál es tu
idea de un
parque
infantil
perfecto?



Recórtelos para convertirse en una baraja de temas para
iniciar conversaciones.

Hacer un amigo

A veces hacer amigos puede parecer difícil. Muchas veces no sabemos qué decir. Aquí hay algunas ideas geniales para romper el hielo y comenzar una amistad.

¿Tienes hermanos?

¿Hablas alguna otra lengua?

¿Quien te inspira?

¿Tiene mascotas?

¿Algún talento oculto?

¿Cuál es una palabra para describirte?

¿Algún momento divertido para compartir?

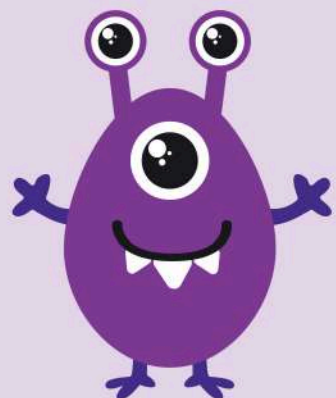
¿Cómo te sientes ahora?



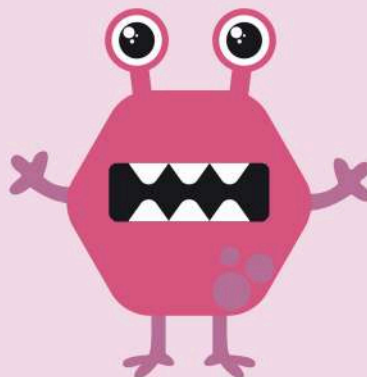
Soy
útil.



Soy
único.



Soy
creativo,



Soy
amado.



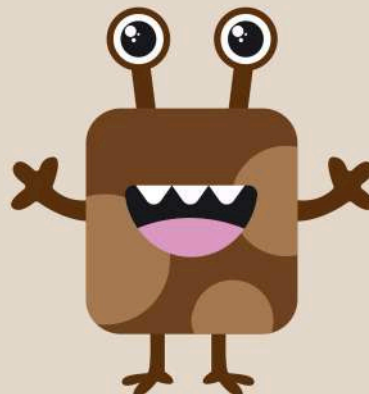
Soy
valiente



Soy
honesto.



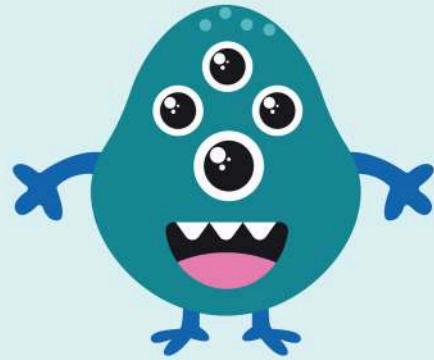
Soy
agradecido.



Soy
suficiente.



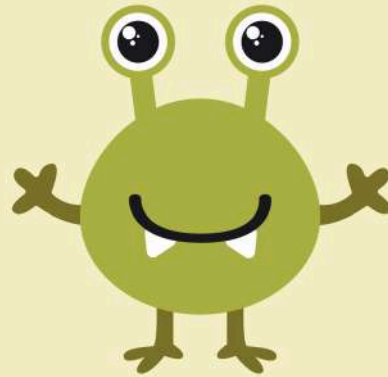
Soy
feliz.



Soy
fuerte.



Soy
calma.



Soy
asombroso.

En el mejor de los casos

¿Hay algo que te haya estado preocupando? ¿Una situación de la que no estás seguro del resultado? ¿Quizás tenga una próxima prueba o presentación? En lugar de repetir los peores escenarios, escribe o dibuja el mejor de los casos a continuación. ¿Cuál es el MEJOR resultado posible para su preocupación o problema?

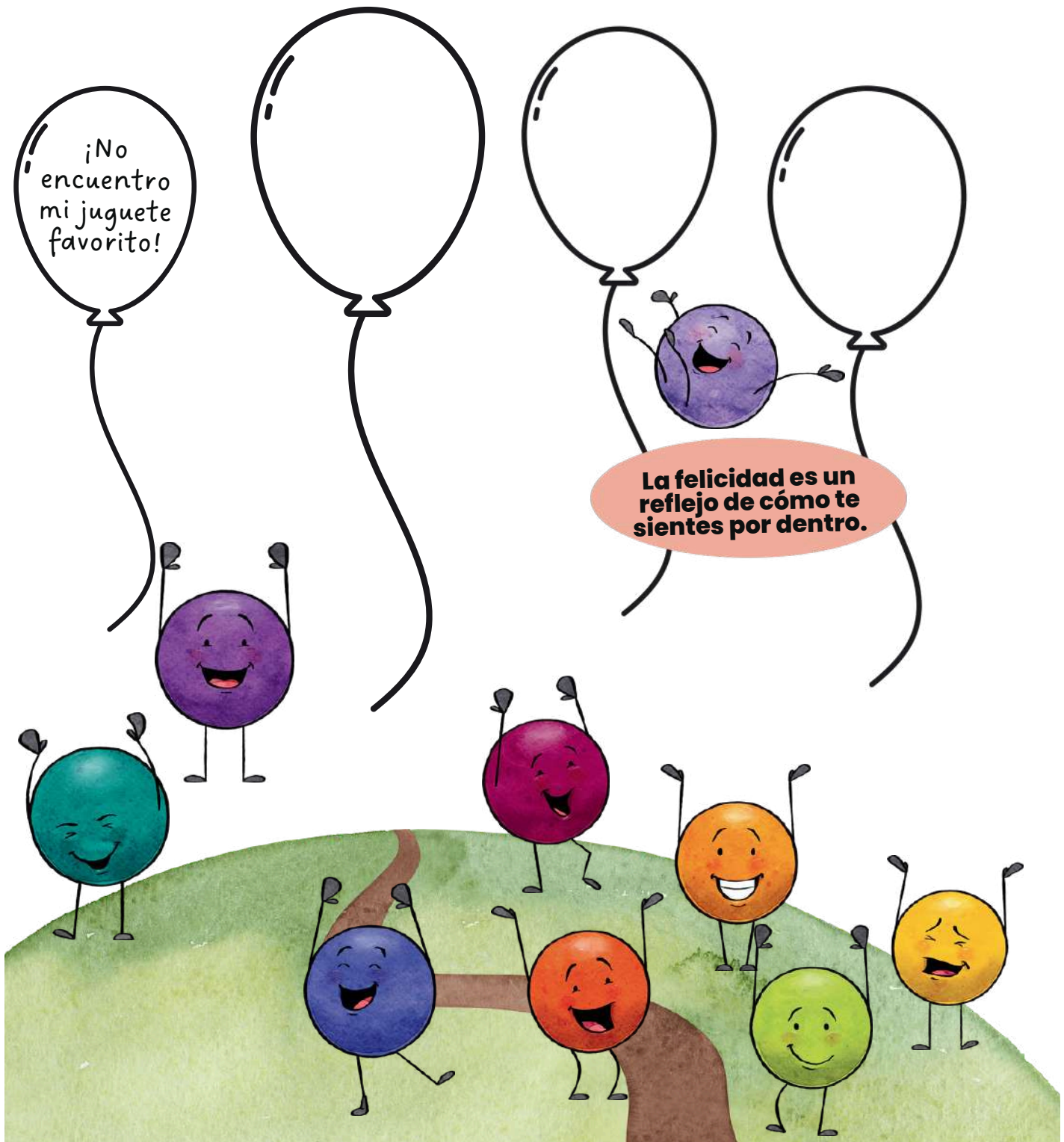


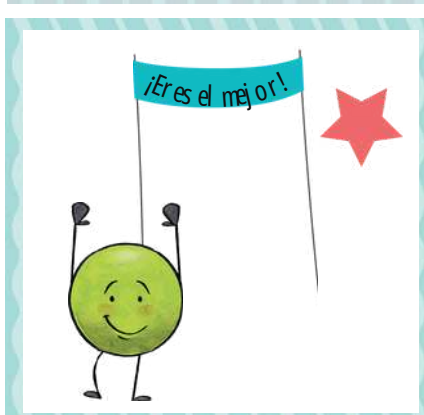
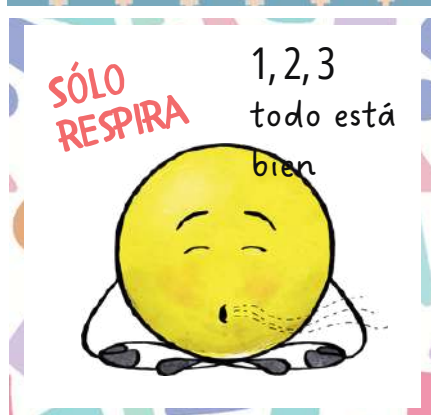
Dibujalo



Dejando ir

A veces nos aferramos a las cosas con mucha fuerza. Cosas que nos decepcionan, nos asustan o nos molestan. Cuando las situaciones están fuera de nuestro control, es útil dejarlas ir. ¿Qué puedes dejar ir hoy? ¿A qué estás aferrando? ¡Escríbelo en los globos o en el cielo de abajo y suéltalo!





Siempre haz tu
mejor esfuerzo

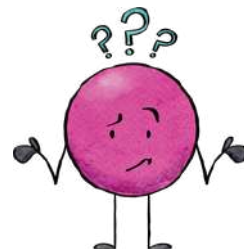


ser
CURIOSO

ESTÁ PERGUNTA
PREGUNTAS



ESTÁ BIEN NO
SABER LA RESPUESTA



detener a
oler
el
flores



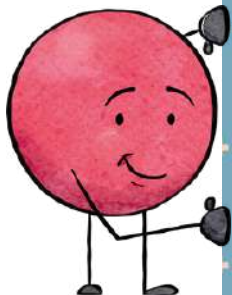
LECTURA
ENCIENDE
SUEÑOS GRANDES



TODOS LOS
SENTIMIENTOS
ESTÁN BIEN



Ser
fuerte



TODOS NOSOTROS
TENEMOS
DÍAS MALOS



HAS



¿SONREÍDO HOY?

EN LA PARTE
DEL MUNDO
SUPERIOR



vive tu
mejor vida



disfrutar
LAS
cosas
PEQUEÑAS



Pensamientos sobre lugares felices

¿Tienes un lugar feliz? ¿Puedes llevar tus pensamientos allí ahora mismo? ¿Qué ves, oyes, hueles, sientes y saboreas? Registre sus pensamientos a continuación.



¿Qué crees que hace que un hogar sea feliz?

¿ES TU HOGAR UN LUGAR FELIZ?

¿Qué sonidos escuchas en casa?

¿Qué te sientes en casa?

¿Qué hueles en casa?

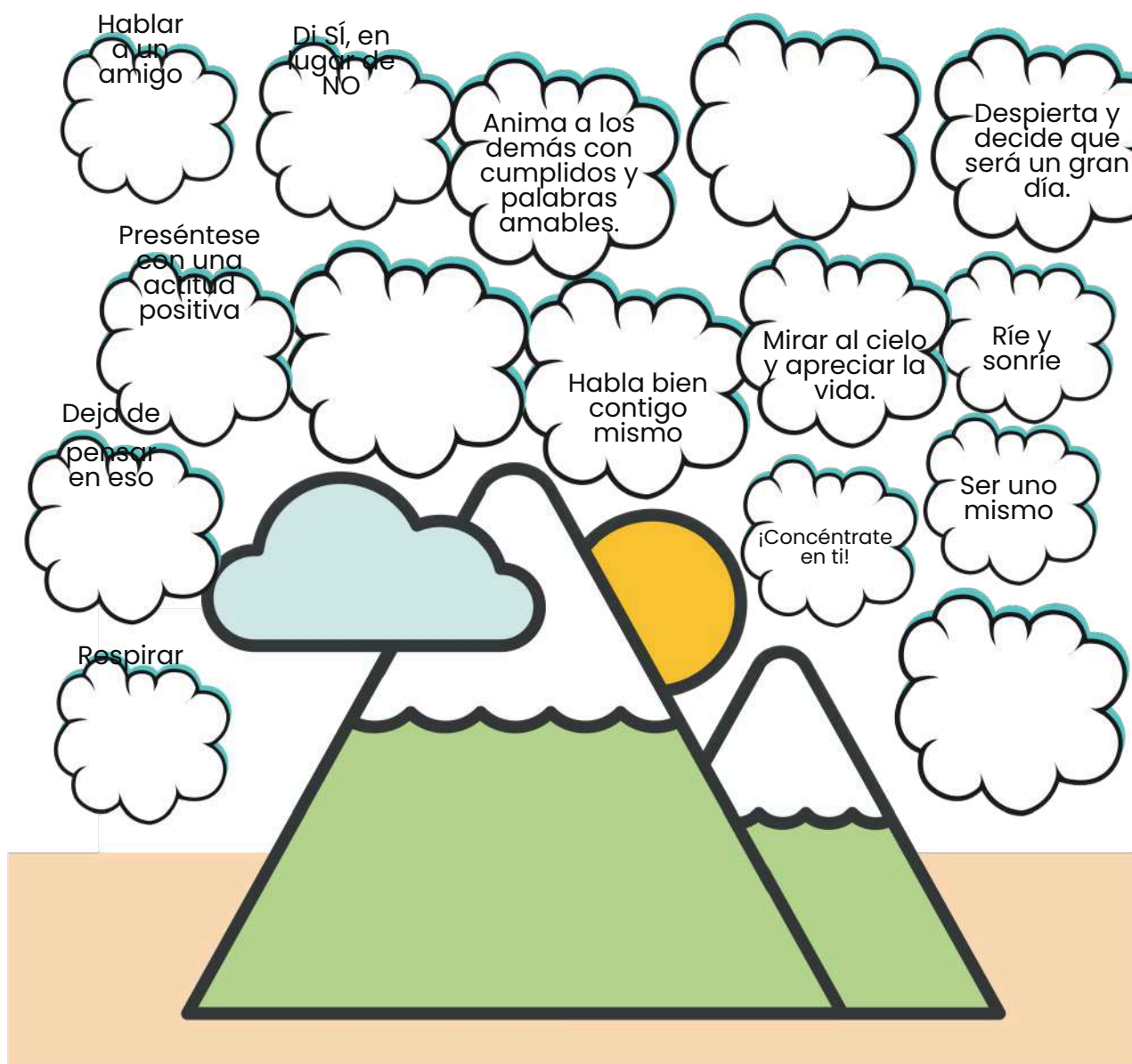
¿Qué ves en casa?

Escribe en la casa
palabras que te
vengan a la cabeza.



Maneras alentadoras de tener un buen día

Cuando te despiertas, puedes establecer el tono para todo el día. ¡Si sigues unos cuantos pasos rápidos, podrás cambiar tu día de monótono a fabuloso! Despiértate y repítete a ti mismo: "Hoy va a ser fantástico". Luego, respira profundamente 10 veces y sonríe. En las nubes vacías a continuación, enumera las tres cosas principales que harás para tener un gran día hoy.



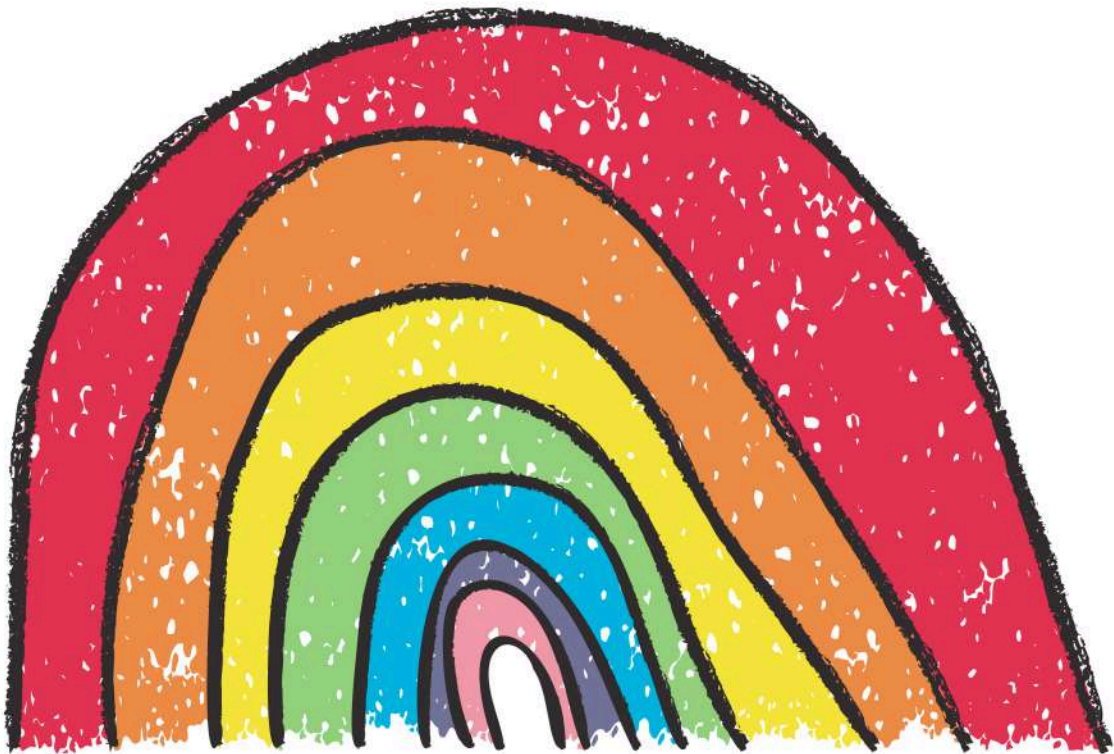


~~No puedo~~

~~no es
suficiente~~

~~imposible~~

Páginas para colorear y citas





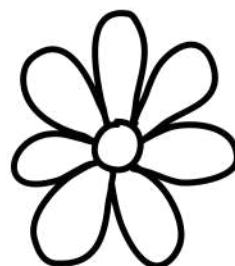
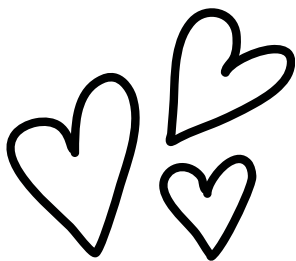
SONRÍE.
REPITE.

práctica

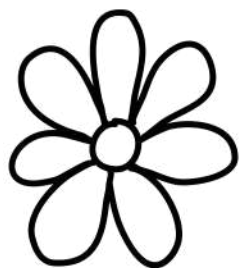
MARCA EL

progreso





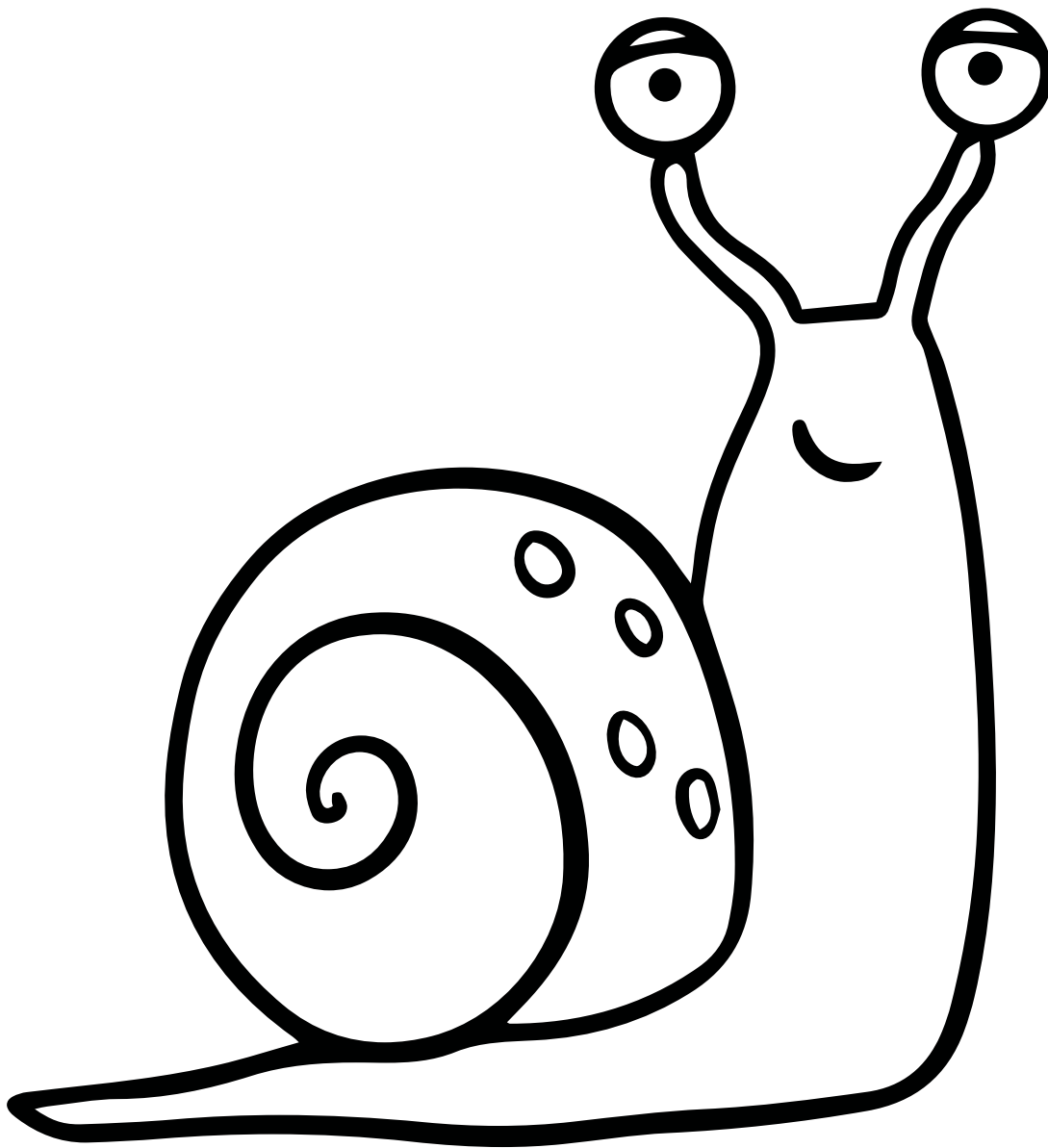
ELIGE SER
FELIZ

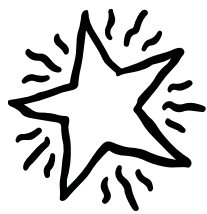




PUEDO
ELEGIR SER
FELIZ HOY

¡Lo hice!





**¡ES UNA
BUENA
VIDA!
VIDA!**



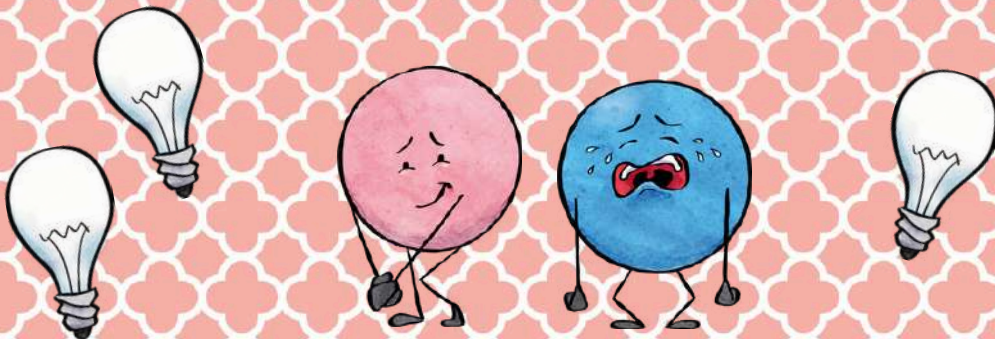


**¡QUÉ TENGAS
UN Lindo día!**

CUANDO ME
SIENTO
ANSIOSO...

UNA HISTORIA
SOCIAL





A veces, cuando me siento ansioso, tengo pensamientos aterradoros que pasan por mi cabeza. Me preocupa que pueda pasar algo malo o me preocupa lo que otras personas puedan pensar de mí.

Cuando me siento así, a veces me siento sudoroso y nervioso. Es difícil concentrarme. También tengo malos pensamientos (el peor de los casos) y los repito una y otra vez en mi cabeza.





Puedo recordarme a mí mismo que es normal sentirme así, especialmente cuando hago cosas nuevas o voy a lugares nuevos. Lo desconocido da mucho miedo. A veces cuando tengo que hablar en frente a otros o presentar algo, me siento de esta manera. Me preocupa poder avergonzarme.

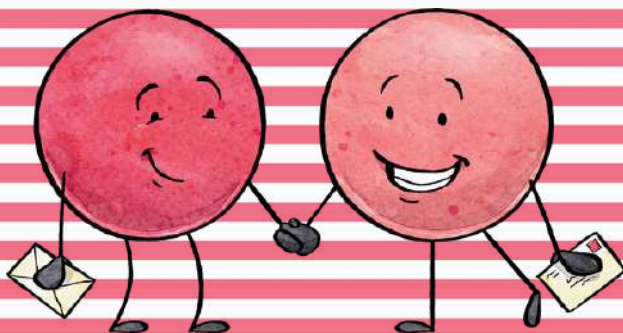
He aprendido que sentir ansiedad puede ser útil.

Puede ayudarme a esforzarme mucho o ayudarme a tomar decisiones responsables.

Pero a veces me preocupo tanto que dejo de querer hacer las cosas. Esto no está bien.

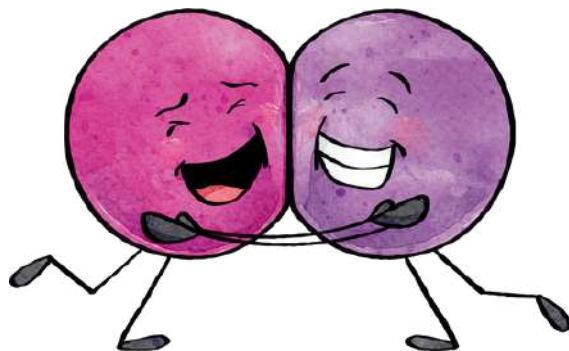






Cuando me siento ansioso puedo pedir ayuda. Mis padres, maestros y amigos siempre están aquí para mí. Puedo decirles exactamente cómo me siento. Apuesto a que esto me ayudará a sentirme mejor.

Cuando me siento ansioso puedo pensar en el mejor de los casos. También puedo imaginar qué consejo me daría mi mejor amigo. ¿Mis pensamientos me dicen la verdad?



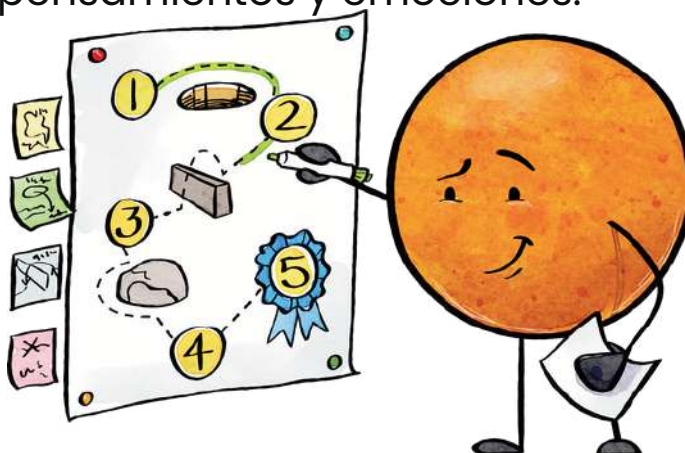
También puedo

recordar que cualquier
sentimiento o
pensamiento malo
eventualmente
desaparecerá. La
ansiedad pasará por
mi cuerpo y mi mente
como una tormenta, y
si no me concentro en
ella y pienso buenos
pensamientos, pasará
aún más rápido.



Puedo utilizar cualquiera de estos útiles consejos
en cualquier momento. Tengo el control de mis
sentimientos, pensamientos y emociones.

Siempre puedo
usar mi hoja de
trucos de
habilidades de
afrontamiento si
olvido qué hacer.



CUANDO ME SIENTO ENOJADO...

Cuando me siento enojado, tengo el control.
Puedo manejar mi ira de buenas maneras.



A veces, cuando me siento enojado, tengo pensamientos fuertes que pasan por mi cabeza. Esto sucede cuando no me gusta lo que alguien dice o hace.



Cuando me siento así a veces sudo, mi cara se calienta y mi cuerpo se tensa. Es difícil concentrarme y siento que quiero arremeter. Mi cuerpo se siente fuera de control y da miedo.



Está bien, todos se enojan. Eres normal.



Puedo recordarme a mí mismo que es normal sentirme así, todo el mundo siente ira. Es difícil cuando las cosas no suceden como queremos, cuando alguien se burla de nosotros o cuando sentimos que la gente no nos escucha.

¡Incluso he aprendido que sentir enojo puede ser útil! Puede ayudarme a reconocer cuándo una situación es peligrosa o ayudarme a comprender cuando algo me parece mal. Pero a veces mi ira se apodera de mí y puedo herir a otros o decir o hacer cosas de las que me arrepiento. Esto no está bien.





Cuando me siento enojado, afortunadamente hay cosas que puedo hacer para sentirme más tranquilo. Puedo alejarme de la persona que me está haciendo enojar. Es fácil ir a otra habitación o simplemente retirarse para tener espacio.

Puedo respirar profundamente durante un minuto o contar hasta 10 lentamente. Esto relaja mi cuerpo. Me encanta contar hacia atrás desde 10.





Cuando me siento enojado puedo decirles a mis maestros, padres o amigos que estoy enojado. Cuando le digo a la gente que estoy enojado me ayuda a calmarme.

Cuando me siento enojado puedo empujarme contra una pared, meter las manos en los bolsillos o apretar plastilina. Estas acciones me ayudarán a distraerme de la situación de enojo y a consumir parte de mi energía.





También puedo recordar que cualquier sentimiento o pensamiento malo eventualmente desaparecerá. La ira pasará por mi cuerpo y mi mente como una tormenta, y si no me concentro en ella y pienso buenos pensamientos, pasará aún más rápido.

Hay muchas cosas que puedo hacer cuando estoy enojado, pero también hay cosas que NO puedo hacer. No puedo golpear, patear ni pellizcar a otros. No se me permite lastimar a otras personas, no importa lo molesto que esté.





No tengo permitido gritar ni decir cosas hirientes a los demás. Tampoco puedo agarrar a la gente ni lastimarme de ninguna manera. No tengo permitido romper ni tirar cosas.

Puedo utilizar cualquiera de estos útiles consejos cada vez que me sienta fuera de control. Tengo el control de mis sentimientos, pensamientos y emociones. Siempre puedo preguntarle a un adulto de confianza si olvido qué hacer.

