



Comfort Kits for Children®

**Putting coping tools and mind-body toys in children's hands,
comfort and confidence in children's lives,
in communities near and far.**

**Poner herramientas para sobrellevar y juguetes mente-cuerpo en manos de los niños,
comodidad y confianza en la vida de los niños,
En comunidades cercanas y lejanas.**

www.comfortkitsforchildren.org
comfortkitsforchildren@gmail.com

Juguetes y orientación para ayudar a los niños a crear un sentimiento de calma

Habilidad 1: Siéntete mejor - Respira para relajarte

¿En qué ayuda? Preocupaciones, problemas para dormir, dolor

¿En qué consiste? Cuando controlas tu respiración, controlas la respuesta del cuerpo. ¡Los atletas, cantantes e incluso estrellas de cine lo hacen todo el tiempo!

¿Qué elementos necesitas?

Hay muchas herramientas y consejos que pueden ayudarte a realizar este tipo de respiración: observa cómo se mueven tus pulmones y tu pecho; coloca tu mano sobre tu ombligo mientras tu abdomen entra y sale; sopla burbujas de jabón largas y lentas o sopla sobre un remolino; coloca un títere de dedo o un animal de peluche pequeño sobre tu barriga y llévalo al cielo; y encuentra un lugar cómodo para descansar. Por supuesto, también puedes usar esta habilidad de respiración solo sin objetos.

¿Cómo se hace?

- Imagina que tienes un globo en tu barriga.
- Deja que todos tus músculos estén suaves, sueltos y cómodos.
- Inhala lentamente por la nariz. A continuación, exhala lentamente por la boca.
- Exhala durante más tiempo del que inhalaste, de forma que te resulte muy lento y cómodo. Experimenta y siente curiosidad por ver cuánto tiempo puedes hacer una pausa y luego dejar salir el aire.
- Puedes hacer que la exhalación sea más lenta si exhalas a través de una pajita o si haces el sonido de una “s” mientras exhalas. Siente cómo tu vientre se agranda, como un globo que se infla, mientras inhalas.
- Si lo deseas, puedes colocar tu mano o tu peluche favorito sobre tu ombligo y sentir cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo con las inhalaciones y las exhalaciones.
- A medida que exhalas lentamente y tu vientre se aplanan, imagina que estás exhalando cualquier sensación incómoda o estrés.

¿Cuándo usarlo?

- Tan a menudo como sea posible, al menos 2 o 3 veces al día.
- Hazlo antes de que comiencen las molestias o los momentos desagradables, durante las molestias o el momento difícil y después de que todo haya terminado.
- Haga esto también para que le ayude en otros momentos: mientras ayuda a tu familia, mientras espera para ir a algún lugar, mientras juega con amigos, mientras se va a dormir por la noche, etc.
- Haga esto cada vez que se sienta nervioso, estresado o molesto o un procedimiento doloroso, o tengas dolor

Habilidad 2: Siéntete mejor: la ola de relajación

¿En qué ayuda? Preocupaciones, problemas para dormir, dolor

¿Qué es? Una forma de relajación muscular progresiva.

¿Qué elementos necesitas?

Nada más que tú mismo y un lugar cómodo para sentarte o acostarte. A veces ayuda sostener una pelota antiestrés blanda, un poco de “slime” o un títere de dedo. O ponte un “anillo de humor” que cambie de color en el dedo y observa qué sucede.

¿Cómo hacerlo?

Esto puede llevar de 5 a 10 minutos, según el tiempo que necesites.

- Comienza tomando 5 a 10 respiraciones lentas y profundas.
- Observa cómo tus hombros caen con cada exhalación.
- Imagina que con cada exhalación los músculos se relajan más abajo en tu cuerpo, como si fuera un helado derritiéndose en un bowl. ¡Es como una ola de relajación!
- Cada vez que exhales, dile a los músculos de tu cuerpo que se relajen. Puede hacer esto con cada músculo, uno por uno, o con todo el cuerpo a la vez.
- Recuerde que con cada exhalación puede relajar los músculos del cuello, los hombros, los brazos, los dedos, el pecho, las costillas, el abdomen, la espalda, las caderas, las piernas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies.
- Tense muy, muy fuerte los músculos de los pies y los dedos de los pies. Manténgalos tensos, tensos, tensos y cuente hasta 10. Luego, suelte la tensión y sienta cómo los músculos de los pies y los dedos de los pies se relajan.
- A continuación, haga lo mismo con todo el cuerpo.
 - o Piernas, muslos, rodillas y tobillos
 - o Espalda, pecho, estómago
 - o Brazos, codos y puños
 - o Cuello y hombros (lleve los hombros hasta las orejas y luego déjelos caer cómodamente)
 - o Frente, ojos, nariz, mejillas y mandíbulas
- Puede usar su pelota antiestrés blanda mientras atrapa la ola de relajación. Aprieta la pelota cada vez que hagas que tus músculos se tensen, tensen, tensen y suavices el agarre de la pelota cuando relajes los músculos.
- Notarás la diferencia entre músculos tensos y rígidos y músculos sueltos y relajados. Una vez que hayas terminado, tus músculos deberían sentirse como fideos húmedos y sueltos o como un osito de peluche blando.

¿Cuándo usarlo?

- Practica de 2 a 3 veces al día.
- Siempre que te sientas nervioso, estresado o molesto.
- Úsalo antes de los controles médicos, incluidas las vacunas, procedimientos dolorosos o tengas dolor.

Habilidad n.º3: Siéntete mejor: ¡háblate a ti mismo!

¿En qué ayuda? Problemas para dormir y preocupaciones.

¿Qué es? Una forma útil de calmar la mente, relajar el cuerpo y tomar conciencia de cómo se sienten tus músculos.

¿Qué elementos necesitas? Nada más que tú mismo y un lugar cómodo para sentarte o acostarte.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte en una posición cómoda y relajante, ya sea sentado o acostado, mientras haces esta práctica.
- Respira lenta y profundamente desde el abdomen un par de veces antes de decir las siguientes frases.
- Imagina que las sensaciones de cada frase suceden dentro de tu cuerpo de la forma más completa posible. Estas frases están pensadas para que las repitas en silencio en tu mente, varias veces, con tu atención enfocada en cada área corporal diferente.
- Deja que se desarrollen esas sensaciones agradables, cálidas y relajantes. Imagínalas sucediendo realmente en tu cuerpo.
- Repite las siguientes frases para ti mismo tantas veces como quieras. Te sugerimos que las repitas en tu mente de 3 a 6 veces.

o Mis brazos están pesados y cálidos (repite esto en tu mente e imagina que sucede dentro de ti). Ahora ve a la siguiente frase...

o Mis piernas están pesadas y cálidas (repite esto en tu mente e imagina que sucede dentro de ti). Ahora ve a la siguiente frase...

o Mi latido del corazón es tranquilo y fuerte (repite esto en tu mente e imagina que sucede dentro de ti). Ahora ve a la siguiente frase...

o Mi respiración es tranquila y relajada (repite esto en tu mente e imagina que sucede dentro de ti). Ahora ve a la siguiente frase...

o Mi abdomen está suave y cálido (repite esto en tu mente e imagina que sucede dentro de ti). Ahora ve a la siguiente frase...

o Mi frente está suave y relajada, repítelo en tu mente e imagina que sucede dentro de ti).

- ¡Vaya, nota lo cómodo y equilibrado que se siente tu cuerpo! Imagínate saludable, fuerte y feliz. Permanece en este momento de profunda relajación todo el tiempo que quieras. Cuando hayas terminado, respira profundamente y mueve lentamente las piernas y los brazos.

¿Cuándo usarlo?

- Siempre que te sientas preocupado, estresado o molesto. Hazlo por la noche para dormir mejor.

Habilidad 4: Siéntete mejor - ¡Diversión imaginativa!

¿En qué ayuda esto? Preocupaciones, fatiga, dolor, dificultad para dormir.

¿Qué es? Esta es una manera de crear tu propia historia. ¡Tienes un cerebro asombroso! Tu cerebro escucha lo que estás pensando.

- ¡Pensar en cosas tristes te hace sentir triste! Pensar en cosas que te preocupan te hará sentir nervioso. Pensar en tu dolor o frustración por no poder dormir solo te hará sentir peor.
- Pensar en cosas agradables te ayudará a sentirte mejor y más cómodo.

¿Qué elementos necesitas?

Tienes una herramienta incorporada dentro de ti todo el tiempo: tu mente. ¡Realmente no necesitas nada más! Si quieres, puedes mirar tus fotos favoritas o imágenes de libros de cosas que disfrutas hacer o lugares en los que te gustaría estar. ¡Tal vez usarías el títere de dedo para contarte una historia!

¿Cómo hacerlo?

- Haz de 3 a 5 respiraciones lentas y profundas desde el abdomen y cierra los ojos.
- ¡Es hora de un viaje en tu imaginación! ¿A dónde te gustaría ir?
- ¿Dónde preferirías estar si pudieras estar en cualquier otro lugar del mundo? Imagina que estás en otro lugar. Puedes imaginarte en cualquier lugar en el que te gustaría estar. Tal vez...
 - En un lugar feliz con tu familia o mejores amigos.
 - Practicando deportes
 - Escuchando a alguien que te cuente una historia feliz
 - Escuchando música
 - Jugando con tu gato o perro
 - En el futuro sintiéndote saludable y divirtiéndote
 - Imagina que estás allí... como si realmente estuviera sucediendo... dentro de tu mente
- Imagina todo lo que hace que esta experiencia sea como quieres que sea
 - ¿Qué hueles?
 - ¿Qué saboreas?
 - ¿Qué oyes?
 - ¿Cómo te sientes cuando tocas algo allí?
- Observa cuán cómodo se siente tu cuerpo cuando te imaginas en este lugar que te gusta y haciendo algo que disfrutas. La imaginación funciona mejor con los ojos cerrados, pero después de haberlo hecho unas cuantas veces, verás que también puedes imaginar con los ojos abiertos. Como la imaginación ocurre dentro de tu mente, tú eres el jefe de ella.

¿Cuándo usarla?

Siempre que te sientas incómodo o con dolor, cuando no puedas dormir, cuando estés nervioso, estresado o preocupado o en algún procedimiento.

Habilidad n.º5: Siéntete mejor: escríbelo o dibújalo

¿En qué ayuda esto? Todo

¿Qué es? Escribe o dibuja sobre tu vida y tus experiencias

¿Qué elementos necesitas?

- Un lápiz y crayones
- Un cuaderno
- Una caja y pegatinas para decorar y guardar de forma segura

¿Cómo hacerlo?

- Ayúdate a sentirte mejor escribiendo o dibujando sobre tu vida y tus sentimientos
- Habla sobre cosas que has aprendido, tanto positivas como negativas
- Dibuja las imágenes, los colores y las formas que ves en tu imaginación
- Tal vez puedas poner las páginas en tu caja y decorarla con pegatinas ¿Cuándo usarlo?
- ¡En cualquier momento, de día o de noche!
- Cuando tienes cosas en la cabeza y te gustaría llevar un registro de ellas
- Cuando quieres que los demás sepan lo que te pasa
- Cuando quieres escribir la historia de tu propia vida
- Cuando estás aburrido
- Cuando estás nervioso o molesto por algo
- Cuando estás emocionado o esperando algo
- Cuando algo GRANDE está a punto de suceder o acaba de suceder

Habilidad n.º6: ¡Muévete!

¿En qué ayuda esto? Mejora tu estado de ánimo, duermes mejor, reduce el malestar, tienes más energía.

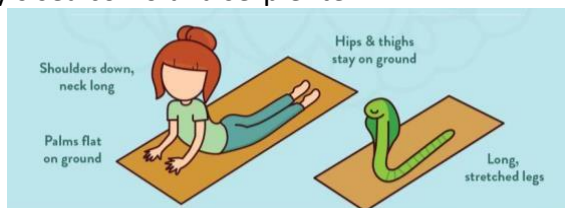
¿En qué consiste? Ideas para actividades de relajación y fitness: la mayoría de los niños las encuentran divertidas y útiles.

¿Qué elementos necesitas?

Las actividades pueden ser sencillas, como caminar, boxear con la sombra, bailar o incluso hacer las tareas del hogar. Las posturas de los animales pueden requerir una superficie plana con una colchoneta o simplemente el piso.

¿Cómo se hace?

- Los animales se mueven o posan de muchas maneras. Puedes copiarlos y ponerte en una posición o postura. Luego, mantén la postura. Esto puede aumentar tu energía.
- Veamos cómo es imitar estos movimientos de animales (quizás quieras agregar sonidos también): gateo de oso, caminata de cangrejo, caminata de gorila, salto de conejo, salto de rana, gateo de oruga, coqueo de foca, caminata de pato, postura de flamenco.
- Imita una serpiente (algunos la llaman postura de la cobra). Comienza recostándote boca abajo. Lleva las manos planas al suelo debajo de los hombros. Utiliza los músculos de la espalda y el centro del cuerpo, levanta la parte superior del cuerpo. Mantente así y respira unas cuantas veces. Suelta el cuerpo de esta posición y exhala. Haz una pausa. Repite esta postura: respira profundamente, vuelve a presionar hacia arriba en la postura de la cobra y sisea como una serpiente.



- Imita a una tortuga. Se llama postura de la media tortuga o del niño. Comienza con las manos y las rodillas cómodamente apoyadas en el suelo, presiona las caderas hacia los talones. Estira los brazos frente a la cabeza. Junta las palmas. Inhala y exhala profundamente durante unos 30 segundos. Libera la posición y vuelve a empezar.

¿Cuándo utilizar la postura de la cobra? ¡Siempre que sientas que necesitas un rápido impulso de energía! Mejorarás tu nivel de energía y liberarás la tensión simplemente moviendo el cuerpo de esta manera.

¿Cuándo utilizar la postura de la tortuga/del niño? ¡Siempre que quieras calmarte y recargar tu nivel de energía! Algunas personas creen que ponerse en esta posición te da apoyo, ¡como una buena noche de sueño!