

Practica la PAUSA



Ayudando a los niños a entender sus emociones y crear resiliencia frente a un trauma o pérdida.

Edades de 5 a 12 años

El COVID-19 es más que un virus. El COVID-19 es un desastre natural.

Cuando pensamos en desastres naturales, pensamos en huracanes, tornados o terremotos, pero nuestras mentes y cuerpos reaccionan de la misma manera ante cualquier desastre, incluso frente una pandemia. Estas son experiencias traumáticas.

Enojo. Confusión. Dificultad para concentrarse o recordar. Preocupación. Tristeza. Frustración.

Esas son respuestas normales para una situación anormal.

Estos consejos pueden ayudar a los padres o cuidadores a enseñarles a los niños formas de identificar sus emociones durante estos períodos de estrés y tener más control sobre sus reacciones a estas emociones.



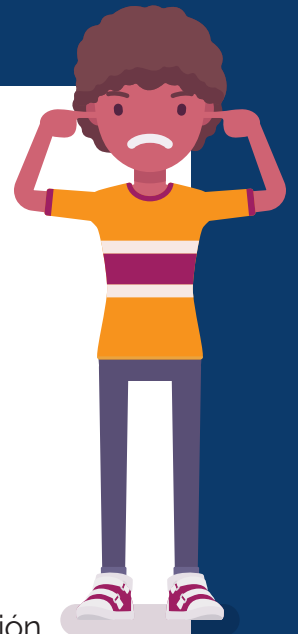
¿Qué es la pausa?

La pausa es el momento entre que sentimos algo y reaccionamos.

La Dra. Kira Mauseth, una psicóloga clínica especializada en salud del comportamiento desarrolló una serie de modelos de habilidades, o entrenamientos, para enseñar a lidiar mejor con las emociones.

- Uno de los modelos se enfoca en cambiar pensamientos. Son habilidades de pensar o del pensamiento.
- Otro se enfoca en cambiar acciones. Son habilidades para tomar acción.
- El último se enfoca en cambiar cómo quieres vivir. Son habilidades para ser y estar.

La clave para practicar cada uno de estos modelos es detenerse, reconocer qué sentimos, pensar por qué nos sentimos así y elegir un pensamiento, una acción o un comportamiento diferente. Aprende más sobre los tres modelos de habilidades en practicalapausa.org.





HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

Usar nuestras mentes de maneras que nos hagan sentir mejor.

Conceptos claves:

Ayudar a los niños a aprender a cómo cambiar su forma de pensar, establecer patrones saludables y crear un mayor sentido de control.

Explicar a los niños:

- Si tus pensamientos te hacen sentir triste o enojado, ¿cuáles son las cosas en las que puedes pensar que te ayudan a sentir de manera diferente?
- El truco para transformar un pensamiento "malo" en un pensamiento "bueno" es simplemente encontrar algún pensamiento diferente. No tiene que ser algo maravilloso o incluso feliz, solo diferente.

Ejemplo:

En vez de – "Nunca veré a mis amigos de nuevo".

Piensa – "Cuando se termine la pandemia, iré a nadar con mis amigos".

A veces, imaginar un lugar especial en el que sientes seguridad y calma puede ayudarte a sentir de esa manera cuando tus pensamientos de "preocupación" se apoderan de ti.

Actividad para niños mayores de 10 años:



Ir a un lugar especial

Ayuda a los niños a imaginar y luego describir un lugar físico: su habitación, la playa, un fuerte especial o cualquier otro lugar donde generalmente se sienten tranquilos y seguros.

Lenguaje a utilizar:

- Háblame de un lugar en el que sientas seguridad y tranquilidad, tal vez tu habitación, un fuerte especial o un lugar que hayas visitado.
- Describe lo que ves, oyes y hueles.
- Cuando tus pensamientos de "enojo" o "preocupación" comiencen a apoderarse de ti, tómate un descanso y visita este lugar en tu mente. Imagina todas las cosas sobre el lugar que me acabas de decir, respira profundo y tómate unos minutos. Luego, cuando te sientas mejor, vuelve a lo que estabas haciendo.
- ¡Aprender a controlar lo que piensas te ayudará a sentirte mucho mejor!





HABILIDADES PARA TOMAR ACCIÓN

Aprende a controlar y regular la manera en que nuestros cuerpos responden a las emociones y al estrés.

Conceptos claves:

Ayudar a los niños a aprender a cómo controlar sus cuerpos usando la respiración profunda y relajación muscular.

Actividades para niños de 5 a 12 años:

Respiración con burbujas

Ejercicio de respiración



Di a los niños que se imaginen que tienen un pastel de cumpleaños frente a ellos. Pídeles que huelan lentamente el postre imaginario inhalando por la nariz mientras cuentan hasta cuatro. Luego, tan lentamente como puedan, exhale por la boca e imaginen soplar todas las velas.

Otra forma divertida de dominar nuestra respuesta ante la ansiedad es imaginarse hacer burbujas. Fomenta la respiración profunda con estas instrucciones:

1. Respira lentamente por la nariz, siente cómo el aire llena tus pulmones y expande tus pulmones hacia tu barriga. Empuja tu barriga hacia afuera mientras tus pulmones se llenan de aire.
2. Cuenta lentamente hasta tres y luego imagina que estás soplando una burbuja y expulsa lentamente todo el aire de tus pulmones para otra cuenta de tres.
3. Sople lenta y constantemente e intenta soplar la burbuja lo más grande que puedas.

Es imposible soplar una burbuja grande sin desacelerar la respiración y respirar profundamente. Asegúrate de hacer una pausa de unos segundos entre las respiraciones con burbujas.



Creecer y apretar **Relajación Muscular**

Aquí tienes una forma divertida para ser más consciente de tu cuerpo y para practicar la relajación: ¡convértete en un insecto!

1. Acuéstate en el piso.
2. Abraza tus rodillas contra tu pecho formando una bolita chiquita como un roly poly (cochinilla o insecto en forma de bolita).
3. Mantente tan chiquito como este insecto durante cinco segundos, luego estírate y deja que tus brazos y piernas caigan al suelo.
4. Intenta ponerte como el insecto cada vez que te sientas mal, esto puede ayudar a que te sientas mejor!





HABILIDADES PARA SER Y ESTAR

¡Recordemos la conexión que tenemos con las personas que se preocupan por nosotros y lo bien que se siente ser parte de algo más grande!

Conceptos claves:

Ayudar a los niños a aprender a reconocer la importancia de conectarse con otras personas e ideas y ser un miembro positivo y saludable de la comunidad.

Ayuda a los niños a encontrar maneras de conectarse con otros niños, adultos o incluso mascotas. Anímalos a dedicar tiempo todos los días a hablar, compartir y aprender sobre otras personas e ideas importantes.

Para niños mayores:

- Pregúntales sobre las causas sociales o los problemas que son importantes para ellos y cómo pueden participar.
- Anímalos a hablar con sus padres, cuidador, docente u otro adulto sobre estas ideas.
- Sugiere ideas como recaudar dinero para una causa, recolectar alimentos para un banco de alimentos o una colecta de alimentos, o escribir notas a las personas que viven en centros de atención a largo plazo.

Para niños más pequeños:

- Presenta libros, arte y otros recursos que ayuden a los niños a aprender sobre su comunidad.

Habla con los niños sobre lo que sucede en términos que puedan entender.

Explica a los niños que cuando suceden cosas inesperadas, realmente nos podemos sentir incómodos.

- Nuestros cuerpos y cerebros deben hacer todo tipo de cambios en este momento, ¡y los cambios son difíciles para todos!
- Cuando nos sentimos incómodos, también podemos sentirnos tristes, enojados o confundidos.
- Esto es normal y TODOS tenemos estos sentimientos.

¡Las **HABILIDADES DEL PENSAMIENTO**, las **HABILIDADES PARA TOMAR ACCIÓN** y las **HABILIDADES PARA SER Y ESTAR** nos dan herramientas que podemos usar para sentirnos mejor, más fuertes y más felices!



Practica la PAUSA

¿Quieres aprender más sobre cómo manejar tus emociones y el estrés a cualquier edad?

Encuentra recursos adicionales y herramientas en:

practicalapausa.org

Practica la Pausa se basan en los modelos de habilidades COPE, CALM and CARE desarrollados por Kira Mauseth, PhD, Psicóloga Clínica en Snohomish Psychology Associates, Instructora Sénior Psicología, Universidad de Seattle. Han sido adaptados para uso público por Greater Columbia Accountable Community of Health.



**DESCARGA HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA NIÑOS,
ADOLESCENTES Y ADULTOS EN [PRACTICALAPAUSA.ORG](https://practicalapausa.org)**