

ANSIEDAD

INFANTIL

CÓMO GESTIONARLA



Actividades
de
Infantil y Primaria



VALIDA SUS EMOCIONES

Es fundamental permitir que el niño exprese lo que siente sin juzgarlo ni minimizar sus preocupaciones. Frases como "entiendo que esto te preocupa" pueden hacer que se sienta comprendido y apoyado.



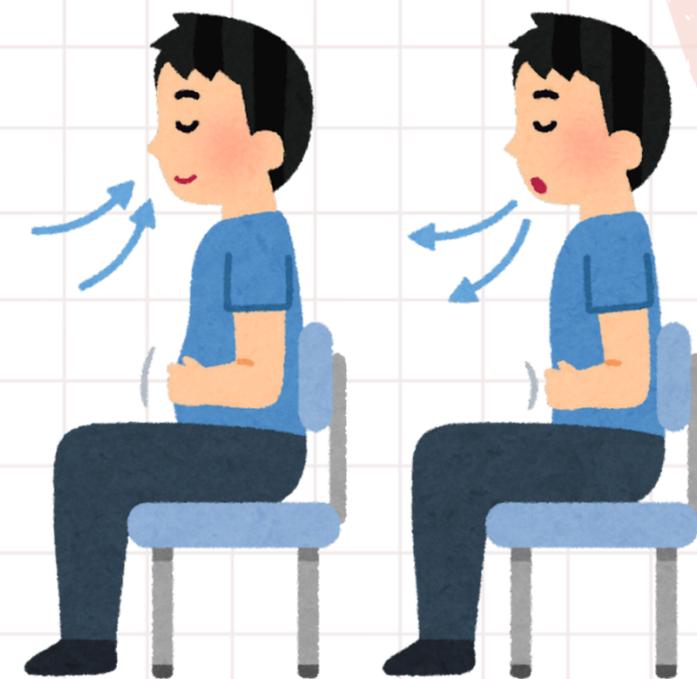
CREAR UNA RUTINA ESTABLE

Los niños con ansiedad suelen beneficiarse de una rutina predecible. Saber qué esperar puede reducir su estrés. Asegúrate de establecer horarios regulares para comer, dormir y realizar actividades.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las respiraciones profundas y lentas pueden ayudar a los niños a calmarse en momentos de ansiedad. Hazlo divertido convirtiéndolo en un juego: por ejemplo, pídele que “sople una vela imaginaria” con una respiración larga y suave.



EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN

Aunque es tentador evitar las situaciones que causan ansiedad al niño, esto puede reforzar su miedo. En lugar de evitar, acompáñalo para enfrentar esas situaciones poco a poco, de forma gradual, celebrando sus avances.



CREAR UN AMBIENTE SEGURO

El entorno físico puede influir en cómo un niño maneja su ansiedad. Asegúrate de que su habitación o área de descanso sea cómoda y tranquila. Incorporar música relajante, como sonidos de la naturaleza o melodías suaves, puede ayudar a reducir el estrés y favorecer un estado de calma. Además, puedes usar luces cálidas y suaves o permitir que el niño escoja elementos reconfortantes, como una manta o un peluche favorito.



LECTURA DE CUENTOS CON TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Leer cuentos especialmente diseñados para enseñar a respirar puede ser una actividad relajante y efectiva. Algunos libros infantiles incluyen ejercicios de respiración en sus historias, como pedirle al niño que inhale lentamente para "inflar un globo imaginario" o que sople para "apagar una vela mágica". Este tipo de cuentos no solo calma al niño, sino que también lo ayuda a asociar la respiración con momentos agradables y seguros.



Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

Autora: María Olivares

SÍGUENOS



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

