

# Crear un kit de cuidado reconfortante para niños

Un kit de cuidados reconfortantes para niños puede ayudarlos a afrontar el estrés y la ansiedad durante y después de una situación de emergencia.

## 1. LOCIÓN

Frote la loción en las manos y/o pies de los niños. Puedes preguntarles si también les gustaría untarte loción en las manos. Un suave masaje de manos o pies puede resultar muy relajante.



## 2. BURBUJAS O REHILETES

Pida a los niños que practiquen la respiración profunda y controlada soplando la burbuja más grande que puedan. Luego pídale que soplen tan fuerte como puedan, creando muchas burbujas pequeñas; repita.



## 3. PLAY-DOH

Pida a los niños que aplasten Play-Doh lo más fuerte que puedan con las manos, dejándola aplastarse entre los dedos. Después déjelos usar sus pies descalzos. Finalmente, pida a los niños que moldeen algo que los haga felices y comenten.



## 4. PAPEL Y CRAYONES

Los niños pueden utilizar crayones y papel para realizar dibujos creativos. Puedes proporcionar temas como “algo que te entristece” o “algo que te ayude a calmarte”. Discuta sus dibujos y responda sus preguntas honestamente.



## 5. PELOTA ANTIESTRÉS

Pida a los niños que aprieten la pelota suavemente y luego apriétela con mucha fuerza. Hable sobre cómo el estrés y la ira tienen diferentes niveles, desde pequeños hasta muy grandes. Los niños pueden apretar su pelota antiestrés dependiendo de su nivel de estrés.



## 6. ANIMAL DE PELUCHE

Los animales de peluche brindan una sensación de seguridad y comodidad a los niños durante momentos estresantes. Tener cerca un animal de peluche puede ayudar a aliviar la ansiedad, el miedo y la incertidumbre. Los animales de peluche también se pueden utilizar en juegos de simulación.



## 7. BOCADILLOS DE FRUTA

Los bocadillos de frutas masticables permiten a los niños usar su sentido del gusto y los movimientos de masticación fuertes también pueden aliviar el estrés.



## 8. CALCOMANÍAS

Premie a los niños con una calcomanía por completar una de estas actividades. Las calcomanías pueden ser una actividad tranquila y relajante para los niños, además de brindarles una sensación de control, concentración y logro.

