



Seguridad

Los desastres naturales, las pandemias (COVID-19) y los cambios en una familia pueden ser atemorizantes o estresantes para todos. Sin embargo, los niños pueden expresar su estrés de manera diferente a los adultos. Algunas consecuencias negativas que los niños pueden presentar después de experimentar estrés incluyen: problemas para dormir, pesadillas, dolores de cabeza, dolor de estómago, cambios de humor y juegos de fantasía sobre el evento estresante.

Puede ayudar a los niños pequeños haciendo lo siguiente: haciéndoles saber que está allí para ayudarlos, siguiendo una rutina “normal”, hablando con ellos sobre nuestros propios sentimientos, consolándolos y creando un plan de emergencia con ellos.

Actividad

### El Frasco Tranquilizador

El frasco tranquilizador es una excelente manera de practicar la atención plena o la respiración profunda. Después de hacer el frasco, agite la botella y observe cómo el brillo cae al fondo mientras respira profundamente.

**Instrucciones:** Llena una botella de agua  $\frac{3}{4}$  hasta arriba con agua. Agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de pegamento. Añade brillo / lentejuelas. Opcional: agrega colorante para alimentos. Pega la tapa de la botella de agua con una pistola de pegamento caliente.

### Yoga

Apaga las luces y encuentra un lugar cómodo en el piso para practicar cada pose de yoga. Comienza la actividad de yoga tomando tres respiraciones profundas por la nariz y por la boca. Mantén cada pose durante diez segundos. Termina la actividad de yoga tomando tres respiraciones profundas por la nariz y por la boca. Algunas posturas de yoga para probar con niños pequeños se pueden encontrar en <https://childhood101.com/yoga-for-kids/>



Merienda

### Brindis de sentimientos

**Ingredientes:** 1 taza de leche, colorante alimentario de 4 colores, rebanadas de pan, mantequilla

**Direcciones:** En una taza pequeña, vierte  $\frac{1}{4}$  taza de leche y agrega varias gotas de colorante para alimentos. Repite con otros colores. Tuesta las rebanadas de pan. Pinta diferentes sentimientos (caritas felices, tristes, locas, tontas) en una tostada con una mezcla de colorante alimentario. ¡Ponle mantequilla y luego cómete las caritas!

### ¡Lávate las manos primero!

Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos “De Momento, a Cargo” y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Tristen Cope, et al., *Suddenly in Charge: Mental Health (De Momento a Cargo: Salud Mental)*, Kansas State University, abril de 2020.

### Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3503 April 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena