

Creando momentos de calma en el hogar



Todo el mundo experimenta estrés y puede sentirse abrumado, **¡hasta los niños!** Todos necesitamos descansar de vez en cuando.

Los niños aprenden mejor a través de los momentos positivos de ida y vuelta con sus padres. Crear oportunidades y proporcionar herramientas que ayuden a su hijo a experimentar y crear momentos de calma en su vida diaria establece conexiones importantes en su cerebro y, ¡le ayudan a estar preparado para los amigos, la escuela, y la vida!

¡Usted tiene lo necesario para ayudar a su hijo a aprender! Pruebe estas actividades de Vroom® para desarrollar el cerebro.

HERRAMIENTAS DE TRANQUILIZACIÓN

Edad sugerida:
2 ½ y– 5 años

Pídele a tu niño que ponga en una caja de zapatos vacía o en otro recipiente "herramientas de tranquilización". Haz que tu niño ponga artículos especiales dentro que lo ayuden a sentirse seguro y relajado.

La Ciencia Tras La Acción™

Al crear "herramientas de tranquilización" antes de que surjan sentimientos negativos, estás ayudando a tu niño a planificar cómo manejar el estrés para poder enfrentarse a una situación difícil. Esto le da a tu niño más control y desarrolla su habilidad de afrontamiento de retos.

MIMOS Y CUENTOS

Edad sugerida:
0-2 años

Tu niño adora acurrucarse y escuchar tu voz. Acércate y mímallo mientras compartes un cuento o una canción. Usa una voz calmada, tranquila y suave para ayudar a tu niño a dormirse rápidamente. Esto puede convertirse en una rutina nocturna que le permita a tu niño saber que es hora de dormirse.

La Ciencia Tras La Acción™

Crear una relación de confianza, con sentimientos de intimidad y seguridad, establece un ambiente para el aprendizaje. Conversa y comparte palabras y sonidos con él en cuentos y canciones. Cuando lo haces, lo ayudas a desarrollarse como aprendiz de por vida.

Powered by
Vroom™

¡Vamos a crear!

Ejemplos de artículos del herramientas de tranquilización

- Una botella sensorial o un frasco para calmarse
- Una fotografía o un pequeño álbum de fotos
- Animal de peluche favorito
- Juguete favorito
- Libro
- Juguete inquieto
- Pelota antiestrés
- Un molinete
- Prenda de vestir/tela



Visite **WeAreBrainBuilders.org** para obtener más actividades del desarrollo del cerebro para aprovechar al máximo los momentos cotidianos con su hijo.

RETO DE AUTOCUIDADO

La vida puede ser estresante. Hacer pequeñas cosas cada día para cuidar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra salud puede ayudarnos a manejar lo que la vida nos depara. Pruebe estas actividades de autocuidado, incluso añada sus propias ideas de autocuidado, ¡y táchelas al completarlas!

El autocuidado es dar al mundo lo mejor de uno, en lugar de lo que nos queda. – Katie Reed

 <p>Salga afuera</p>	 <p>Lea un libro</p>	 <p>TOME UNA SIESTA</p>	 <p>Aprenda algo NUEVO</p>	 <p>TOME AGUA</p>
 <p>Desconéctese de las redes sociales</p>	 <p>Escuche su canción favorita</p>	 <p>Pruebe una nueva RECETA</p>	 <p>Llame a un AMIGO</p>	 <p>MEDITE</p>
 <p>Vea su película favorita</p>	 <p>Despeje su espacio</p>	 <p>Su elección</p>	 <p>Haga una lista de GRATITUD</p>	 <p>Tómese un baño</p>
 <p>DIVIÉRTASE</p>	 <p>JA ja JA ja JA ja Ría</p>	 <p>Pida AYUDA</p>	 <p>Haga EJERCICIO</p>	 <p>TRÁTESE BIEN</p>
 <p>Encuentre un nuevo podcast</p>	 <p>BAILE</p>	 <p>Escriba en su diario</p>	 <p>Tómese un día de descanso</p>	 <p>Acuéstese temprano</p>