



# Manteniendo la calma

(Being calm)

Cuando los padres están calmos, los niños aprenden a estar calmos también.  
Manteniéndonos calmos nos ayuda a manejar los desafíos de la vida.

## COMPARTA “el estar calmo” con su niño/a...

- **Haga actividades tranquilas con su niño/a**
  - Respire profundo con su niña/o. *“Respire para adentro (inhale) mientras cuenta hasta 3. Ahora respire para afuera (exhale) mientras cuenta hasta 3.”*
  - Pretenda que infla un globo.
  - Sople una bola de algodón para hacerla mover a través de la mesa.
- **Señale cuando su niña/o está calma/o**
  - *“Veo que estás respirando despacio. Veo que estás calma.”*
  - *“Sostener tu muñeco de peluche te ayuda a tranquilizarte, ¿no?”*
  - *“Tu cara luce relajada...Tú estás calma.”*
- **Hable con su niño/a acerca de estar calmo**
  - *“Respiremos profundo juntos antes de ir afuera.”*
  - *“Me siento mucho mejor después de haber respirado profundo.”*



## PREGUNTELE a su niña/o sobre estar calma/o...

- *“Respiraste profundo un par de veces. ¿Cómo te sientes ahora?”*
- *“Pensemos juntos. ¿Qué otras cosas podemos hacer para estar calmos?”*

## DETENGASE y PIENSE sobre calmarse durante el día...

- Al levantarse a la mañana
- Al irse a dormir
- Antes y después de una actividad nueva
- Cuando está frustrado/a o ansioso/a
- Cuando está apurada/o

## ¡Y los bebés y los niños pequeños también!

- Deje que su niña/o pequeña/o la vea respirar profundo
- Con suavidad, exhale lentamente sobre la cara de su niño/a. Luego sonría.
- Ponga su bebé contra su pecho y respire lentamente por unos minutos. Su niña/o se sentirá más calma/o también.



Más materiales gratuitos para ayudar a desarrollar resiliencia en los niños

[www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm](http://www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm)