



bring
belonging
to **life**

dar **vida**
a la
pertenencia



Actividades de bienestar para niños y adultos

Las siguientes actividades son adecuadas para que adultos y niños las realicen juntos con el fin de desarrollar habilidades para reducir la ansiedad y aumentar la resiliencia. Requieren muy poca preparación y pocos materiales o ninguno.

Respiración con los dedos

Materiales necesarios: dos manos

Instrucciones: cerrar los ojos y respirar profundamente. Recorrer el contorno de una mano con la otra, mientras respiran lentamente:

1. Subir por el contorno de cada dedo al inhalar.
2. Mantener la respiración al llegar a la punta del dedo y contar hasta tres.
3. Bajar por el contorno de cada dedo al exhalar.



Varitas de gratitud

Materiales necesarios: limpiapipas y cinco cuentas por persona.

Instrucciones: tomar un limpiapipas y doblar un extremo formando un pequeño lazo. Girar el extremo para que el lazo se mantenga en su lugar. Deslizar cinco cuentas en el limpiapipas. Cuando se hayan colocado todas las cuentas, formar un lazo en el extremo opuesto para que no se caigan.

Para practicar la respiración y la gratitud:

1. Deslizar una cuenta y respirar lenta y profundamente. Mencionar algo o a alguien por lo que estás agradecido.
2. Deslizar la siguiente cuenta y respirar lenta y profundamente. Mencionar una segunda cosa o persona por la que estás agradecido.
3. Continuar hasta que hayan movido todas las cuentas.
4. Practicar todos los días encontrando cinco cosas por las que estar agradecido.
5. Opcional: convertir esto en una pulsera para recordar que deben respirar profundamente cuando lo necesiten y mantener la gratitud presente en los momentos más importantes.



Movimiento con música - Danza de las estatuas

Materiales necesarios: un dispositivo para reproducir música a volumen alto durante 5 a 15 minutos.

(Nota: es mejor usar música instrumental, sin letra, y comenzar con una música lenta y tranquila, pasar a una más rápida y animada y volver a la lenta y tranquila al final del ejercicio).

Instrucciones: muévanse/bailen marcando el tiempo, el compás y el ritmo de la música. Cuando la música pare, quédense INMÓVILES. Cuando la música vuelva a sonar, continúen moviéndose o bailando al ritmo. Repitan tantas veces como deseen. (Si es necesario, despejen el lugar para contar con suficiente espacio para la actividad).

Afirmaciones diarias y posturas de empoderamiento

Materiales opcionales: un espejo para cada personas

Instrucciones: realicen esta actividad mirándose en el espejo. Lean cada afirmación y pídasles a los niños que la repitan. Hagan de esto parte de su rutina diaria para fomentar el diálogo interno positivo.

- "Soy inteligente, capaz y merecedor del éxito".
- "Acepto que soy único y celebro quien soy".
- "Soy digno de amor y respeto tal como soy".
- "Soy suficiente, tal como soy, y merezco ser feliz".
- "Soy valiente y puedo afrontar los desafíos con coraje y determinación".
- "Soy hermoso por dentro y por fuera e irradio positividad dondequiera que voy".
- "Soy el arquitecto de mi propio futuro y tengo el poder de crear la vida que deseo".
- "Confío en mí mismo para tomar decisiones alineadas con mis valores y metas".
- "Estoy rodeado de amor y apoyo de quienes creen en mí".
- "Soy un líder que inspira a otros con mi valentía."
- "Irradio positividad y bondad, elevando el ánimo de quienes me rodean".
- "Soy imparable, superando los obstáculos con gracia y resiliencia".
- "Merezco ocupar mi espacio".
- "Soy suficiente, exactamente como soy, y honro lo que valgo".
- "Soy un faro de luz que brilla intensamente en un mundo que necesita mis dones únicos".

Para potenciar las afirmaciones, pedir a los niños que adopten diferentes posturas de poder mientras repiten cada una.



Ejercicios adicionales

Escaneen el código QR para acceder a más ejercicios para todas las edades en la Sala de Relajación del Programa Colaborativo de Salud Mental Infantil del Condado de Ramsey.

