

Estimadas familias:

Es muy frecuente observar comportamientos en los niños/as que manifiestan claramente un miedo ante determinadas cosas, objetos y situaciones. Es lógico que ante la situación de pandemia que estamos viviendo, surjan nuevos miedos y preocupaciones en vuestros hijos/as.

### Qué podéis hacer:

- Escucha sus miedos.
- Aclara sus dudas, dando una información veraz y con un lenguaje adaptado a su edad.
- Vigilar vuestras conversaciones con otros adultos o sobre otros adultos. Los niños/as escuchan y perciben vuestros miedos.
- Practicar diferentes técnicas de relajación. Os proponemos la siguiente:

## Sopla y suelta tus preocupaciones



- 1.- Siéntate con la columna recta y el cuerpo relajado.
- 2.- Imagina que tienes en la mano un anillo para hacer pompas de jabón.
- 3.- Inspira hondo y exhala soplando como si quisieras hacer una pompa de jabón.

4.- Vuelve a inspirar y piensa en lo que te preocupa. Imagina que aspecto tiene la preocupación.

5.- Exhala y sopla para hacer pasar tu preocupación por el anillo para hacer pompas. Imagina que forma una pompa.

6.- Imagina que la pompa explota y desaparece.

7.- Sigue soplando tus preocupaciones hasta que te sientas mejor.

*Podéis utilizar un pompero y hacer pompas reales*



“Orientación desde casa”

Equipo de Orientación y Apoyo CEIP Martín Gallinar (Oropesa- Toledo)