



# 3 PASOS

para calmar la ansiedad  
de los niños



Rocío Iglesias



# ¿POR QUÉ ELEGIR ESTE CAMINO PARA LOS CHICOS?

Cuando era chica, mis padres me amaban, sin lugar a duda, pero el carácter de ambos era intenso, muy intenso y, por lo tanto, yo era una niña de mal comportamiento con actitudes violentas, un claro espejo de mis padres.

En cambio, mi hermano era mi opuesto, pero sufría de unas manchas en la piel llamadas vitíligo. Tengo el convencimiento de que el mal emerge tarde o temprano, de mil formas posibles.

Hoy, después de muchos años y de varias crisis que me presentó la vida, descubrí que de niña sufría estrés, podía sentir que en mi casa se vivía como en la cima de un volcán y les aseguro que erupcionaba seguido.

Claro que en ese momento los únicos que podían expresar lo que me pasaba eran mi cuerpo y mi conducta. Yo era incapaz de ver esto, estando inmersa en la situación, algo que les pasa a muchos chicos y adultos, mis padres tampoco y el colegio... el colegio sólo se ocupaba de poner malas notas y reforzar el conflicto interno, lejos de brindar ayuda.

También dar las gracias porque, si yo hubiera tenido otros padres, es probable que no estaría escribiendo este libro, ni dedicándome a lo que me dedico, no sería quien soy y no quiero dejar de decir que tuvieron cosas geniales y muy positivas que valoro infinitamente. La realidad es que nadie te enseña en el colegio las cosas importantes de la vida. Nadie les enseñó a mis padres y a mí sobre programación neurolingüística, sobre gestión de emociones, comunicación, administración, psicología del pensamiento, líderes y emprendedores que cambiaron el mundo, meditación y respiraciones, etc.

Entonces, ¿Cómo romper con este círculo mediocre en el que grandes y niños quedan atrapados y estigmatizados por lo que los adultos esperan de ellos y la mayoría de sus notas del colegio y las exigencias intelectuales o deportivas, a veces determinan su autoestima a lo largo de la vida? Pues yo creo que la mejor manera es educándonos en nuestro mundo interior y emocional, en casa y en el colegio.

Estoy convencida de que, si hubiera encontrado 35 años atrás alguna de las herramientas que les voy a contar más adelante en este libro, hubieran mejorado mi calidad de vida. Por eso para aquellos niños parecidos a mí y para todos los niños del planeta, contar con la respiración consciente y la meditación es una de las mejores herencias que podemos dejarles.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MÉTODO●?

Principalmente a los padres o a cualquier familiar que viva con los niños, pero también se puede poner en práctica en escuelas o con cualquier profesional que trabaje con chicos; los adultos seremos su guía y este método serán sus herramientas.

Son ejercicios fáciles, para que ellos los comprendan rápido, y las ilustraciones son para hacer más entretenida la tarea y que sirva de sostén a la explicación del ejercicio.

Quiero dejar en claro que esto no se trata de inmovilizar a los niños por unos minutos, porque acá muchas van a pensar que meditar es imposible para sus hijos, alumnos, etc. Se trata de empezar un camino de conciencia, en el que encuentren un mundo menos ruidoso que el que hay en el exterior y descubrir que hay otro, que nos proporciona calma, y la respiración va a ser nuestro hilo conductor en esta guía, que junte estos dos mundos.

# OBJETIVOS

Que los niños  
sientan paz  
y bienestar.

Que practiquen  
hábitos saludables  
para fortalecer su  
mundo interior.

Que tomen  
conciencia de  
su cuerpo y  
emociones.

Que usen los  
ejercicios de este  
libro para afrontar  
situaciones en  
su vida cotidiana.

Que aprendan a  
auto relajarse.

Encontrar un  
momento de unión e  
introspección para  
fortalecer nuestros  
lazos con los niños.

**Que tu hijo  
pueda conectarse  
con el aquí y el  
ahora.**

**Que pueda usar el  
potencial de su  
imaginación para  
crear cosas positivas y  
no preocupaciones por  
situaciones o cosas que  
aún no ocurrieron.**

**Que aprenda a  
desahogarse, y que  
lo haga con vos,  
a través del juego,  
de una charla amena.**

**También te  
vamos a explicar  
el porqué de muchos  
comportamientos.**

# ¿POR QUÉ HABLAMOS DE ANSIEDAD?

## PROBLEMAS Y SÍNTOMAS

¿Y por qué nos preocupa la ansiedad y es un tema constante?

Los indicadores de suicidio adolescentes son alarmantes en esta era y el aumento de trastornos de ansiedad en edades más tempranas, no deja de sorprendernos. Más que preocuparnos, la tarea es ocuparnos y PREVENIR, no es una opción mirar

para otro lado, la conexión con nuestros hijos y su mundo interior se cultiva con tiempo, dedicación y cuanto antes mejor.

Los niños también tienen tensiones, preocupaciones, pensamientos nocivos, que sostenidos en el tiempo desenlazan trastornos de ansiedad y hasta depresión, puede no existir una causa aparente, pueden ser varias preocupaciones pequeñas, pueden ser tensiones que para los adultos son insignificantes, pero para los niños son un mundo.

Ejemplos: conflictos familiares, clima de tensión en el hogar, grandes cambios, mudanzas, presión por el rendimiento escolar, o en el deporte, distanciamiento de algún amigo, acoso escolar, etc.



# SÍNTOMAS

## Físicos

Tensión y contracturas, dolores de cabeza, estómago, constipación/dureza, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración principalmente en las manos, cansancio excesivo, eczemas en la piel, etc.

Estos síntomas son los más frecuentes (no los únicos), que si se repiten de forma persistente son grandes alarmas, recuerda que el cuerpo se expresa de mil maneras diferentes.

## Conductuales

Irritabilidad, contestaciones abruptas, están siempre a la defensiva, agresiones (gritos, golpes, malos tratos), nerviosismo por apatía, pesadillas o terrores nocturnos, dificultades para socializar con sus pares, etc.

Yo como madre, descubrí cuando mi hijo está estresado, lo manifiesta a través del sueño, cuando tiene un terror nocturno es un drama, y si lo repite en poco tiempo, ahí pongo especial atención e intensifico los 3 pasos haciéndolo más seguido, y empiezo a preguntar sobre sus emociones, para entender que está pasando, si es muy pequeño observa las señales, en qué momento sucede, guíalo con preguntas simples, te gusta, no te gusta, quieres ir, ¿no quieres? pon tu radar y tu intuición que suelen ser acertados.

Nunca des por sentado lo que pasa, muchas veces, charlando y preguntando nos sorprendemos. No lo agobies tampoco con tanta investigación para no provocar el efecto inverso y que se cierre aún más.



# EL MÉTODO ●

Técnicas de descargas

Ejercicios

Respiraciones

Mindfulness

El método “3 pasos para calmar la ansiedad de los niños” consta de 3 niveles compuestos por técnicas de descarga, ejercicios y respiraciones. Se inicia con el nivel 1 y a medida que el ejercicio salga de manera fácil y rápida se pasa al siguiente nivel.

Este método invita a adultos y niños a descubrir un camino a través de la respiración y los buenos hábitos, para volvernos seres más alegres y serenos.

De una forma divertida y súper práctica, para que todos se sientan capaces de hacerlo.

**“La mejor herencia que podemos dejar a nuestros niños, es un mundo interior fuerte”**

# Paso 1

# DESCARGA

## ¿Por qué elegimos las descargas como práctica?

Las terapias energéticas reconocen que las experiencias que consideramos negativas de la vida, desde las más simples como: convivir en un ambiente ruidoso, no sentirnos escuchados, que limiten nuestra creatividad, etc. hasta los más complejos, como: estar presentes en situaciones violentas, ser maltratados física o emocionalmente, descalificación de tu persona, etc.

Todas estas situaciones crean emociones, como la ira, el miedo, el estrés, la tristeza.

Las descargas son una forma de desbloquear esas energías, nos liberan, nos relajan y muchas veces dan luz sobre emociones ocultas.



## Paso 2

# CONEXIÓN

¿Por qué elegimos estas posturas para trabajar la conexión?

El sistema nervioso está dividido en dos: Sistema Nervioso Simpático y Sistema Nervioso Parasimpático.

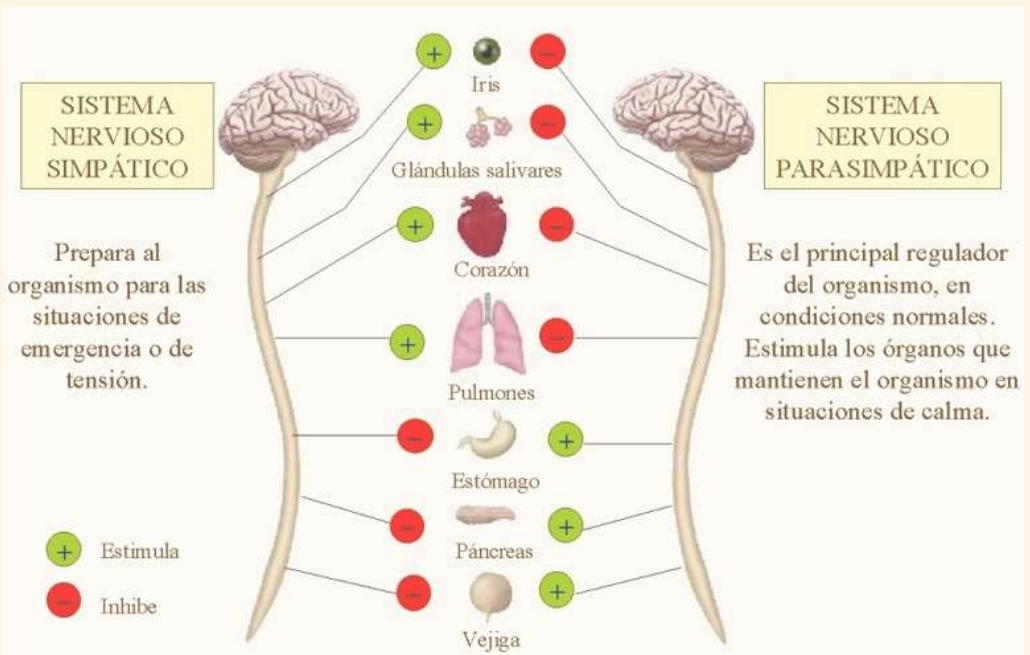
El primero tiene que estar listo para la acción, mientras que el segundo para la relajación.

Este sistema debe estar en equilibrio a no ser en casos extremos que necesitamos más

de uno que de otro, como en una huida ante un peligro, necesitamos todo nuestro sistema simpático en su esplendor, pero rápidamente una vez que el peligro desaparece, debemos otra vez balancearlo.

¿Qué nos pasa?

Aquellos que vivimos estresados o en tensión a lo largo del tiempo, solemos tener nuestro sistema simpático más activo, por eso vamos a trabajar a través de las posturas elegidas, las cuales aportan relajación y activan nuestro sistema nervioso parasimpático para poder nivelarlos.





## Paso 3

# RESPIRACION

La respiración abdominal, es la manera correcta de respirar, pero el día a día nos lleva a respirar con el tórax en vez de con el diafragma o abdomen.

Esta respiración abdominal permite que nuestro cuerpo tenga mayor capacidad de oxígeno, sobre todo el cerebro y las células. La sangre se oxigena más, el corazón no está forzado a trabajar por lo tanto nuestra frecuencia cardiaca disminuye y nuestros músculos se relajan.

Nos brinda todo lo que necesitamos tanto niños como padres, para combatir la ansiedad y el estrés.



# CADA NIVEL CUENTA CON LOS 3 PASOS

TÉCNICAS DE  
DESCARGA

EJERCICIOS DE  
CONEXIÓN

RESPIRACIÓN

# NIVEL 1



# Paso 1

## Técnica de descarga:

### ¡LOS 3 HA!

Esta es una técnica de descarga, una manera de limpiar nuestras energías estancadas, nuestras palabras o acciones reprimidas, este también puede ser un buen recurso para evitar la agresión física y verbal.

- Podemos estar sentados o parados
- Tomamos aire por la nariz
- Levantamos los brazos, arriba de nuestra cabeza
- Apuntamos los dedos hacia el cielo
- Nos estiramos
- Cerramos los puños
- Bajamos los brazos, flexionando codos mientras gritamos ¡HA!

Esto lo repetimos 2 veces más, o las que sean necesarias durante el día para descargar. Cada uno usa el volumen de voz que quiere, y recuerden que no es una competencia de gritos, es una forma de sacar cualquier emoción negativa del cuerpo. Tampoco significa que esto reemplaza al diálogo, todo lo contrario, la idea es que las tensiones se liberen y podamos hablar desde un lugar más sano e ir poniendo en palabras sus sentimientos.

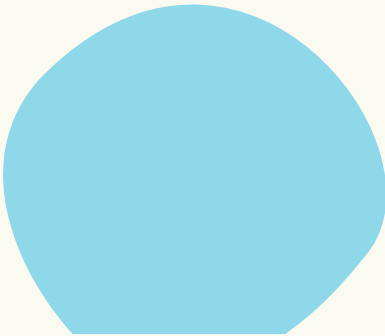
#### Preguntar:

¿Qué los enoja y por qué?

¿En qué lugar del cuerpo sienten su tristeza o enojo?

¿Cómo se sienten en ese momento?

Son maneras de tomar conciencia sobre sus emociones. También podemos preguntar si el ejercicio les hace bien, si les gusta.







Tomamos aire por la nariz.



Cerramos los puños.



HAAAAA!!



Bajamos los brazos, flexionando codos mientras gritamos ¡HA!

## Paso 2

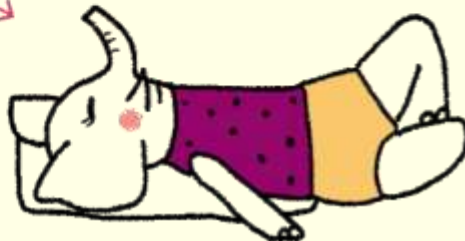
# Ejercicio de Conexión: COMO BISAGRAS

Piernas bien estiradas y usar soga si no llegamos con manos a los pies.



Coloca el cuerpo en línea recta - lleva caderas hacia adelante.

Piernas cruzadas - abro brazos en cruz - cierro ojos.



**TIP!**

Nos relajamos en la postura nal y seguimos con el siguiente paso respirando como un globo.



ESCUCHAR AUDIO AQUÍ

# Paso 3

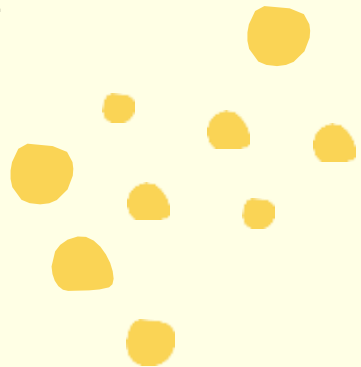
## Respiración: ¡RESPIRANDO COMO UN GLOBO!

Este ejercicio llamado respiración completa nos muestra la forma correcta de oxigenar mejor nuestro cuerpo, aprovechar nuestra capacidad pulmonar y nos aporta concentración.

- **Preferentemente sentados con espalda recta y mentón paralelo al piso.**
- **Llevamos una mano al centro del estómago, y la otra al centro del pecho.**
- **Cierro los ojos.**
- **Tomo aire por la nariz y lo llevo hacia el estómago, inflándose.**
- **Luego sigo subiendo hacia el pecho y la clavícula.**
- **Saco el aire lentamente desde el estómago por la nariz, desinflando todo el cuerpo.**
- **Si preferimos hacerlo acostados la técnica es la misma, pero podemos colocar una piedra**

**mediana o un caracol o un barquito de juguete sobre la panza e imaginar que es una ola que sube al inhalar y rompe y baja al exhalar.**

Siempre la respiración debe ser lenta y tranquila. Nunca corten el aire y no hagan pausas (todo es en una inhalación y una exhalación). Y debe ser desde abajo hacia arriba (comenzando desde el estómago y terminando en la clavícula). Y por la nariz al inhalar y al exhalar. Repetir 6 veces e ir aumentando con la perfección de la práctica, una vez que esta respiración se realiza correctamente y no presenta dificultades, debemos pasar al nivel 2.



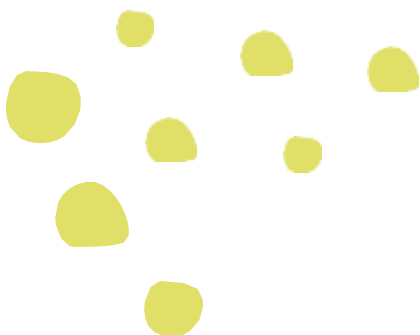
Podemos colocar una piedra mediana o un barquito de juguete sobre la panza.



Imaginar que la panza es una ola que sube al inhalar y rompe y baja al exhalar.



# NIVEL 2



# Paso 1

## Técnica de descarga: CÍRCULO DE DESCARGA

- Parados en círculo.
- Piernas apenas separadas.
- En turnos de a uno como las agujas del reloj.
- Tomamos aire por nariz.
- Y de un salto vamos al medio diciendo la primera palabra, frase, letra, lo que nos salga decir, sin pensar, en voz alta, o baja, no hay regla, solo decir lo primero que nos sale. Vale decir una palabrota, no hay censura.
- Si saltan con los ojos cerrados también vale y nos libera más a la hora de expresarnos.
- Vuelvo a mi lugar.
- Turno de mi compañero.



### TIP!

Cuando regreso a mi lugar, recuerda respirar lento y por nariz, como en el ejercicio de respiración del primer nivel. Repito una vez más de forma dinámica para que nadie tenga tiempo de pensar qué decir.

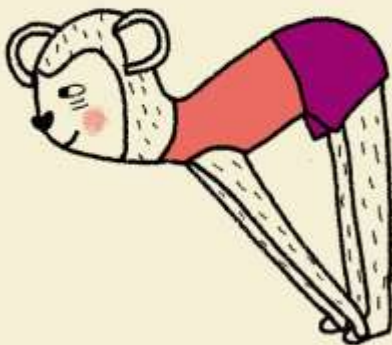
## Paso 2

# Ejercicio de Conexión: UNA MONADA

Estiro codos y bajo los hombros, alargo mi espalda.



Agarro los dedos gordos de los pies - abro pecho y levanto cabeza.



Estiro rodillas y llevo el peso a mis dedos de los pies.



Pies bien juntos y hago cinco respiraciones en cada postura.



ESCUCHAR AUDIO AQUÍ

# Paso 3

## Respiración: FRÍO, TIBIO, CALIENTE

Este ejercicio consiste en una respiración completa + mindfulness, es importante que los niños tengan conciencia del momento presente, sus mentes son curiosas e inquietas, pero vamos a jugar con los sentidos y conectar al mundo exterior con el interior.

- Sentados, respiramos de forma completa (como aprendimos en el nivel 1).
- Vamos a cerrar los ojos y llevar nuestro dedo índice cerca de las fosas nasales.
- Ponemos toda nuestra atención a la temperatura del aire, ¿sienten la diferencia del aire al entrar y salir? ¿es más frío o caliente?.
- Respiramos 3 veces.
- Ahora ponemos la atención a la fuerza del aire, saliendo y entrando por nuestra nariz. Si es fuerte o suave.
- Respiro 3 veces lo más suave posible.

Este ejercicio es muy fácil y simple, no lleva tiempo su aprendizaje, es de un nivel de concentración y relajación más elevados, se puede utilizar en momentos de estrés, con el simple objetivo de llevar nuestra mente a un lugar simple y presente.

No olviden que la respiración debe ser completa, inflando panza y pecho al mismo tiempo que hago el ejercicio. Lo más desafiante de poner en práctica este ejercicio es encontrar el momento donde su utilidad es invaluable ¿Cuándo es eso?. Cuando nuestros hijos entran a un estado de ansiedad (se ponen intensos, repetitivos y los sobrepasa la energía). Hay un momento previo a que todo se descontrole y ser conscientes de ese momento para hacer nuestro ejercicio es la clave. Una vez que lo hagan de forma consecutiva, se van encontrando con la sorpresa de que ellos ¡lo van a hacer solos! Practiquen durante 2 meses este nivel como mínimo, hacerlo como parte de su rutina cotidiana y así su práctica es automática, en esos momentos claves que hablamos previamente.





Cerramos los ojos y llevamos nuestro dedo índice cerca de las fosas nasales.

Ponemos toda nuestra atención a la temperatura del aire.

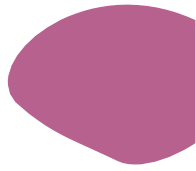
Cuanto más lento suelto el aire, más caliente sale.

Respiro 3 veces lo más suave posible.



# NIVEL 3





# Paso 1

## Técnica de descarga: ¡LIBERARTE!



- Busca una hoja grande y colores.
- Musicaliza el ambiente.
- Con ojos cerrados.
- Cada uno debe dejarse llevar y garabatear toda la hoja, no hay consigna, no hay mente, deajo que mi mano se exprese libremente por toda la hoja.
- Luego abrimos los ojos y con un color diferente remarcamos, •guras, animales u objetos que están escondidos entre medio de los garabatos.
- El arte es una gran terapia y un canal de expresión importante para los chicos.

### TIP!

Colorear mandalas es muy relajante y nos ayudan a concentrarnos. Busca libros de mandalas de acuerdo a la edad de tus hijos y acompañar la actividad con música de la naturaleza lo hace más efectivo.



## Paso 2

# Ejercicio de Conexión: TRANSFORMÁNDONOS

Estira brazos -  
frente en el piso  
y cola arriba.



Busca un punto fijo entre  
medio de tus manos y estira  
brazo y pierna contraria.

Estiro brazos y abro  
pecho - no olvides  
estirar a cada lado.



**TIP!**

Lleva el aire a la panza y termina con una sonrisa  
por tu buena práctica.



ESCUCHAR AUDIO AQUÍ

# Paso 3

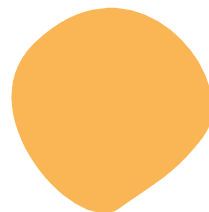
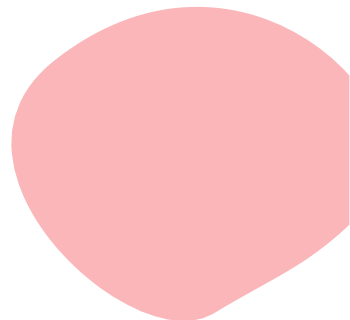
## Respiración:

### POLICÍA DE MIS PENSAMIENTOS

- Observo mis pensamientos y creo el hábito de sentarme a meditar, no importa si son segundos, lo importante es ser disciplinados.
- Sentados vamos a hacer 3 respiraciones completas, bien suaves.
- Ahora vamos a imaginar que somos policías o agentes de seguridad y lo único que vamos a dejar pasar es el aire al respirar.

Si aparece algún pensamiento o idea, les vamos a decir que en este momento no pueden entrar, que vuelvan en un rato (lo decimos hacia adentro, no en voz alta)

- Su trabajo es vigilar su respiración, como entra el aire, como se in- a y se desin- a nuestro cuerpo, la temperatura, todo lo que aprendimos hasta ahora de nuestra respiración.



Vamos a imaginar que somos policías  
y lo único que vamos a dejar pasar es  
el aire al respirar.

¡Chau pensamientos,  
hola universo!

¡Los desafío a encontrar  
ese espacio entre cada  
respiración!



# COSAS PARA TENER EN CUENTA SIEMPRE

## Invitarlos sin obligarlos

¡Es importante NO obligar, mucho menos imponer estos ejercicios como castigo!. Jamás decir frases como: “Lo haces porque lo digo yo”. Siempre tenemos que explicar para que van a hacer los ejercicios, con palabras simples, el clima debe ser sereno y agradable. Decir frases como: ¿Qué te parece si ahora practicamos algo que nos haga sentir mejor?, ¿Lo hacemos juntos y vemos que pasa?, ¿Sabías que descubrí algo genial?, nos podemos convertir en globo cuando respiramos, ¿cerramos los ojos y lo hacemos?.

Por lo general, sabemos cuándo nuestros hijos están predispuestos para comenzar algo nuevo y cuál sería la mejor forma de invitarlos según sus intereses.

## Sin juzgar y con paciencia

Al comienzo debemos hacerlo junto con ellos y no presionar o juzgar su manera, especialmente las respiraciones.

Recuerden que es un camino de unión, en el que ustedes también aprenderán mediante el libro, para guiarlos a ellos, todo es práctica en esta disciplina, no existen tiempos estimados, ¡solo disfrutar del momento juntos!.

Debemos convertir los ejercicios en rutina, como lavarnos los dientes. Los hábitos saludables dejan huellas positivas en nuestra vida a largo plazo. Busquen un momento del día para hacerlo todos los días (en lo posible) o todos los días de semana y recuerden que lleva sólo 2 minutos, no hay excusas sobre el tiempo. La mañana al despertarnos (antes de desayunar) o las noches (antes de acostarnos) son los mejores momentos.





# RESUMEN Y HÁBITOS

Los hábitos positivos son nuestro salvavidas, en los momentos más complejos de la vida, sostenerlos en el tiempo y ser disciplinados, es la clave.

Les dejo como resumen del libro, algunos hábitos para tener en cuenta y poner en práctica.

**MEDITAR:** Tener una mente silenciosa. Aplicar en la vida diaria los ejercicios del libro.

**CUERPO SALUDABLE:** Mantener una buena alimentación y deportes o disciplinas físicas. Aplicar los ejercicios de yoga de las cartas.

**SONRISAS Y HOBBIES:** Encuentra una pasión y cosas que te hagan reír.

**DAR LAS GRACIAS:** Antes de acostarnos, dar gracias por 3 cosas buenas que pasaron en el día. Desde las cosas más simples como: tener alimentos, techo, un cuerpo sano.

**HABLAR Y COMPARTIR:** Poder hablar de nuestras emociones sin reprimirlas y sin vergüenza.

**TRANSFORMAR:** Encuentra aquello que no te gusta de este mundo y aporta tu granito de arena, no te quedes en la queja, ayuda a cambiarlo.



Esta guía sencilla y eficaz, invita a los adultos y niños a descubrir un camino a través de la respiración y los buenos hábitos, para volvernos seres más alegres y serenos. De una forma divertida y súper práctica, para que todos se sientan capaces de hacerlo.

Ingredientes para el éxito: mucho amor y solo 2 min de tu tiempo a diario.

**“Lo mejor herencia que podemos dejarle a nuestros niños, es un mundo interior fuerte”**