

Cómo calmarse cuando se está inquieto

Objetivo: Encontrar formas de calmarte cuando te sientes inquieto(a)

¿Sabías qué...?

La mayoría de los niños se sienten inquietos a veces. Se retuercen en sus sillas, golpean el escritorio con sus dedos, sacuden sus piernas como si tuvieran escalofríos... Algunos niños se inquietan más que otros.

Ser inquieto puede ser un problema en el salón de clases, a la hora de sentarse a comer con más personas, en el cine o en el auto.

Puede que te des cuenta de que estás inquieto(a) porque alguien te pide que por favor pares.

Lo que puedes hacer

Hay buenas maneras de controlar tu cuerpo cuando te sientes inquieto(a).

Una de esas maneras es haciendo ejercicios en los que tus músculos se presionen entre sí o con un objeto estático. Prueba los siguientes ejercicios:

- Entrelaza tus manos y presiónalas fuerte durante 10 segundos. Relájalas y después vuelve a presionar.
- Presiona las rodillas contra sí mismas. Relájalas y después vuelve a presionar.
- Presiona una mesa con tus manos hacia abajo durante 10 segundos. Relájalas y después vuelve a presionar.
- Presiona el piso hacia abajo con tus pies durante 10 segundos. Relájalos y después vuelve a presionar.
- ¿Cómo te sientes después de hacer estos ejercicios?

¿Te duelen los músculos?

_____ SÍ _____ NO

Si te duelen los músculos, puede que estés presionando demasiado fuerte.

Otras cosas que puedes intentar

A continuación se presentan otras cosas que puedes intentar cuando te sientas inquieto(a). Platica con algún adulto sobre las ideas que podrían ser apropiadas en distintas circunstancias. Marca las ideas que te gustaría probar la próxima vez que te sientas inquieto(a).

_____ Pararte y moverte un poco.

_____ Garabatear

_____ Usar un juguete "antiestrés"

_____ Escuchar música relajante con audífoinos.

_____ Mascar un chicle (con permiso de un adulto)

Lleva un control de tu progreso

Durante una semana prueba cómo te va controlando tu inquietud llenando el cuadro de abajo. Evalúa tu éxito como 1 = No mucho éxito, 2 = Éxito algunas veces y 3 = ¡Mucho éxito!

	¿Qué hiciste para calmar tu inquietud?	¿Qué tanto éxito obtuviste?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

El oso Barry se pone muy inquieto cuando algo le entusiasma. Coloréalo con colores calmados (azules, cafés, verdes, colores pastel).

