



# Recursos para acercarte a tu hij@.

**Psic. Irene Rodríguez Rivera.**

Con el propósito de que  
te acerques a tu hij@ y  
la /o acompañes a  
gestionar sus  
emociones.  
“Crece Junt@s el único  
modo de crecer”

\* Buenas ideas-Post emergencia Guía  
de contención emocional prevención y  
autocuidado  
Chile 2010.

( Actividades marcadas con \*  
pertenecen a este material, las demás  
son autoría de Crece Jugando y están  
incluidas en el libro:

Actividades para educar  
emocionalmente a nuestros hijos  
Costo de recuperación \$120.00, la  
puede solicitar este material al mail  
[crecejugando@yahoo.com.mx](mailto:crecejugando@yahoo.com.mx)

# La caja de los afectos.

Como familia haremos una caja, donde metamos las cosas que nos hacen sentir en calma y tranquilos, puede ser:

- ✓ Un peluche pequeño
- ✓ Cartas que hemos escritos para algún familiar expresándole nuestro amor y lo bien que nos hace su presencia.
- ✓ Pañuelo con el perfume de mamá o papá
- ✓ Fotografías de momentos felices.
  - ✓ Cajita de música.
- ✓ Y todo lo que se quiera el objetivo es recibir y dar afecto



# Comparto mi luz .

Donde hay luz puedo reconocer las cosas .

Esta actividad es recomendada para niños/as a partir de los ocho años, y con el pelo recogido

Con una veladora sostenida con las dos manos, empezamos a cantar meciéndonos de lado a lado sin mover los pies.

Esta es mi luz

“Comparto mi luz, a todos los que la quieran.

Con ella sentirán tranquilidad y calma.

Comparto , comparto mi luz con todos los que sienten tristeza y miedo, para que sientan el amor”



## Masajes en el pelo

Un buen masaje en el pelo y alrededor de toda la cabeza puede ser muy relajante y deliciosos. Invita a tus hijos/as a acostarse en la cama, en una posición cómoda e invítalos/as a cerrar los ojos. Comienza este masaje con la yema de los dedos, haciendo suaves presiones y recorridos en distintas partes del cuero cabelludo. Presiona y suelta en distintas partes de la cabeza, combinándolo con caricias en el pelo \*



## El tren de los abrazos

Formados como un tren abrazaremos al que este delante de nosotros, poniendo los brazos delante y su cabeza recargada en nuestro pecho, escuchando los latidos del corazón de quien nos abraza



## Espanta pesadillas

Otra buena idea es colgar cerca de la cama un dibujo hecho por el niño/a , al que llamaremos espanta pesadillas. Puede ser espacio físico donde haya o no estado, pero que le transmite tranquilidad.

Esto facilitara que tengan un sueño reparador.

Podémosos agregar algún aroma suave en la habitación y quedarnos hasta que se duerman



## Masajes del cielo

A todo el mundo le gusta que le hagan un rico masaje, invita a tu hijo /a a acostarse sobre la cama, en una posición cómoda. Comienza un masaje utilizando toda la palma de la mano, recorriendo especialmente la espalda, el cuello, los hombros, los brazos, cada uno de los dedos de la mano. Unos 10 min. de suaves masajes ayudaran a relajarse y conciliar más fácilmente el sueño.

Puedes acompañar con musica suave y luz tenue. \*



## Hormiguitas cariñosas

Las yemas de los dedos son como hormiguitas que recorren suavemente el rostro de tus hijos (as), su cuello, sus brazos, y distintas partes de su cuerpo, recorriéndolo con ternura y con un ritmo relajante. También pueden convertirse en cosquillas amorosas, no de aquellas que desesperan sino de unas cosquillas que invitan a reírse y relajarse un rato.\*



## Acurrúcate conmigo

Nada más rico para un hij@ que acurrucarse a su mamá y/o papá. Hazle sentir tu cariño mientras él o ella comenta o cuenta algo (sus experiencias durante el evento vivido), si surge espontáneamente. Con luces apagadas, los corazones se abren más fácilmente, surgen algunos problemas que nos preocupan, pero también las anécdotas entretenidas del día.\*

