



**INFOSAL**  
Infancia, Formación & Salud



# EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD EN NIÑOS



Herramientas  
prácticas para  
ayudarles a calmarse,  
identificar emociones y  
recuperar el equilibrio



LA CAJA DE LOS  
PENSAMIENTOS

POR QUÉ  
FUNCIONA

EXTERNALIZA  
PENSAMIENTOS  
ANSIOSOS, LO QUE  
REDUCE SU  
IMPACTO  
EMOCIONAL

CÓMO  
SE HACE

El niño escribe o  
dibuja pensamientos  
que le preocupan y los  
guarda en una caja.

“Tengo miedo de que me griten por  
equivocarme”

HAZ ESTAS  
PREGUNTAS

- ¿Qué estás pensando justo antes de ponerte nervioso?
- ¿Este pensamiento te ayuda o te hace daño?
- ¿Te gustaría dejarlo en la caja por hoy?



## RESPIRACIÓN DE LA ESTRELLA

## POR QUÉ FUNCIONA

ACTIVA EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO, REDUCIENDO EL NIVEL DE ALERTA.

## CÓMO SE HACE

El niño sigue con el dedo una estrella, inhalando al subir y exhalando al bajar.

INSPIRO EN UNA PUNTA, EXPIRO EN EL SIGUIENTE LADO

HAZ ESTAS PREGUNTAS

- ¿Notas algún cambio en tu cuerpo después de respirar así?
- ¿Qué parte se siente más tranquila ahora?
- ¿Cuándo podrías usar esta respiración en tu día a día?



# TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

## POR QUÉ FUNCIONA

AYUDA A IDENTIFICAR Y REGULAR LA INTENSIDAD EMOCIONAL

## CÓMO SE HACE

El niño señala del 1 al 10 como de ansioso se siente.

“STOY EN UN 9 PORQUE TENGO QUE HABLAR DELANTE DE LA CLASE”

## HAZ ESTAS PREGUNTAS

- ¿Qué número le pondrías ahora a tu emoción?
- ¿Qué cosas hacen que ese número suba o baje?
- ¿Qué podrías hacer para pasar a un número más bajo?



EL FRASCO DE LA CALMA

POR QUÉ FUNCIONA

CÓMO SE HACE

Se agita un frasco con agua y purpurina y se observa hasta que la purpurina se asiente

PROPORCIONA UNA REPRESENTACIÓN VISUAL DEL PROCESO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

MIENTRAS LA PURPURINA BAJA, YO TAMBIÉN ME VOY CALMANDO

HAZ ESTAS PREGUNTAS



- ¿Qué ves cuando agitas el frasco?
- ¿Te parece que se parece a cómo te sientes tú por dentro?
- ¿Cómo cambia tu cuerpo mientras miras el frasco?

MIS  
SUPERPODERES

POR QUÉ  
FUNCIONA

CÓMO  
SE HACE

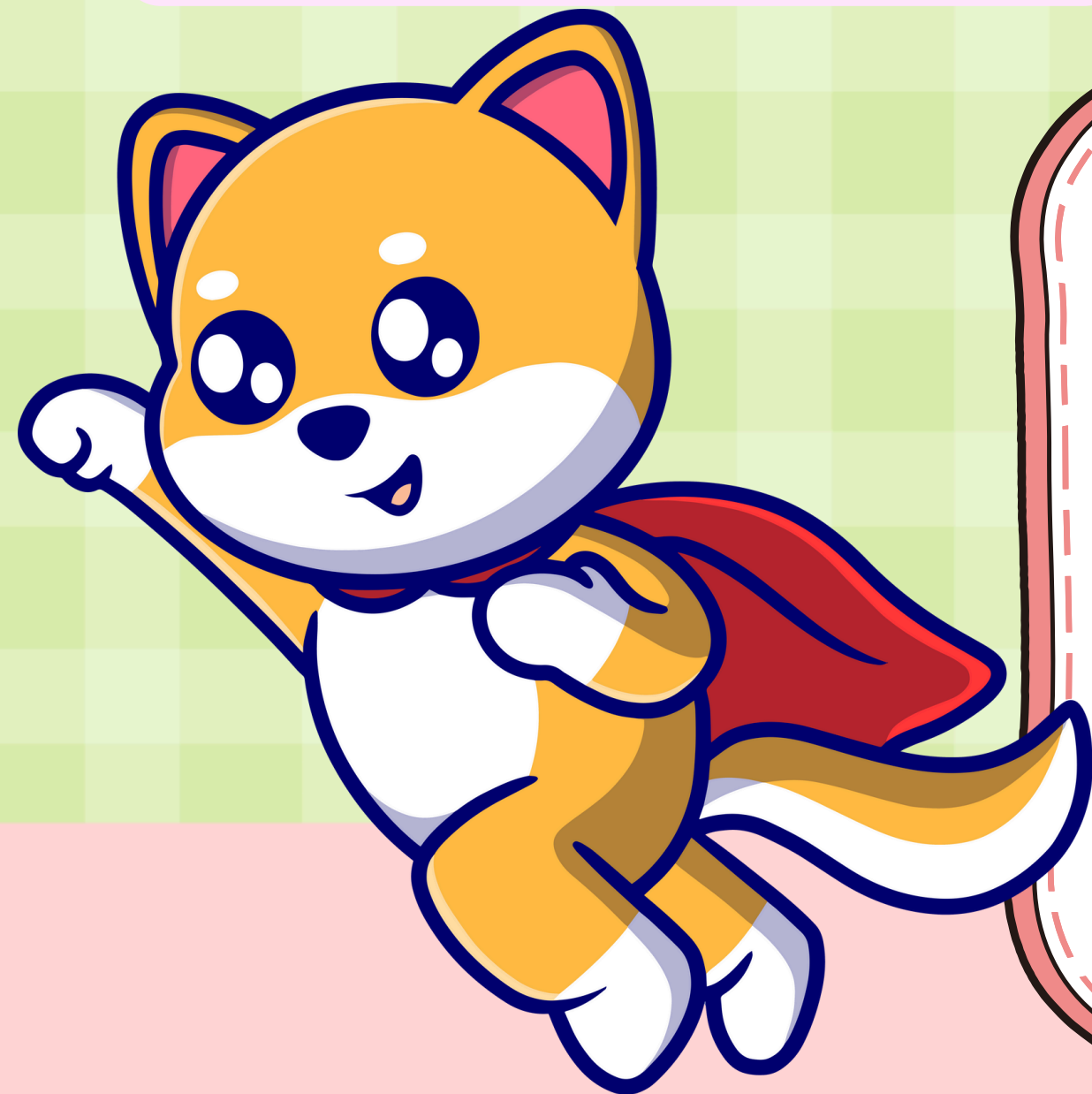
El niño escribe o  
dibuja sus fortalezas y  
estrategias personales

REFUERZA EL  
AUTOCONCEPTO  
POSITIVO Y LA  
SENSACIÓN DE  
COMPETENCIA.

SÉ CALMarme CUANDO ME PONGO  
NERVIOSO CONTANDO HASTA 10

HAZ ESTAS  
PREGUNTAS

- ¿Qué cosas haces bien aunque estés nervioso?
- ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti?
- ¿Qué puedes recordarte cuando sientes miedo?



**DIBUJA TU  
EMOCIÓN**

**POR QUÉ  
FUNCIONA**

**CÓMO  
SE HACE**

Se le pide al niño que represente su emoción mediante un dibujo.

FAVORECE LA  
EXPRESIÓN  
EMOCIONAL  
CUANDO NO HAY  
PALABRAS

**DIBUJÉ UN VOLCÁN CON LAVA PARA  
EXPRESAR MI ENFADO Y NERVIOS**

**HAZ ESTAS  
PREGUNTAS**



- ¿Qué nombre le pondrías a lo que has dibujado?
- ¿Cómo te hace sentir mirar este dibujo?
- ¿Qué podrías añadir para que el dibujo se sienta más tranquilo?

DIARIO DEL DÍA  
DIFÍCIL

POR QUÉ  
FUNCIONA

CÓMO  
SE HACE

Escribe o cuenta una  
situación complicada,  
cómo se sintió y  
cómo se resolvió

FACILITA LA  
INTEGRACIÓN  
EMOCIONAL Y LA  
CONSTRUCCIÓN DE  
ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO

NO QUERÍA IR AL COLE, PERO MI  
PROFE ME AYUDÓ Y ME SENTÍ  
MEJOR

HAZ ESTAS  
PREGUNTAS

- ¿Qué fue lo más difícil de ese momento?
- ¿Qué hiciste que te ayudó a sentirte mejor?
- ¿Qué aprendiste de esa situación?



ESCÁNER  
CORPORAL

POR QUÉ  
FUNCIONA



CÓMO  
SE HACE

Se invita al niño a  
cerrar los ojos y  
recorrer su cuerpo  
notando sensaciones  
físicas

AUMENTA LA  
CONCIENCIA  
CORPORAL, CLAVE  
PARA REGULAR LAS  
EMOCIONES DESDE  
EL CUERPO.

“SIENTO UN NUDO EN EL  
ESTÓMAGO Y COSQUILLAS EN LAS  
PIERNAS”.

HAZ ESTAS  
PREGUNTAS



- Qué sientes en tu pecho? ¿Y en tu cara?
- ¿Dónde están los nervios en tu cuerpo?
- ¿Qué parte necesita un descanso ahora?

## LA BURBUJA PROTECTORA

## POR QUÉ FUNCIONA

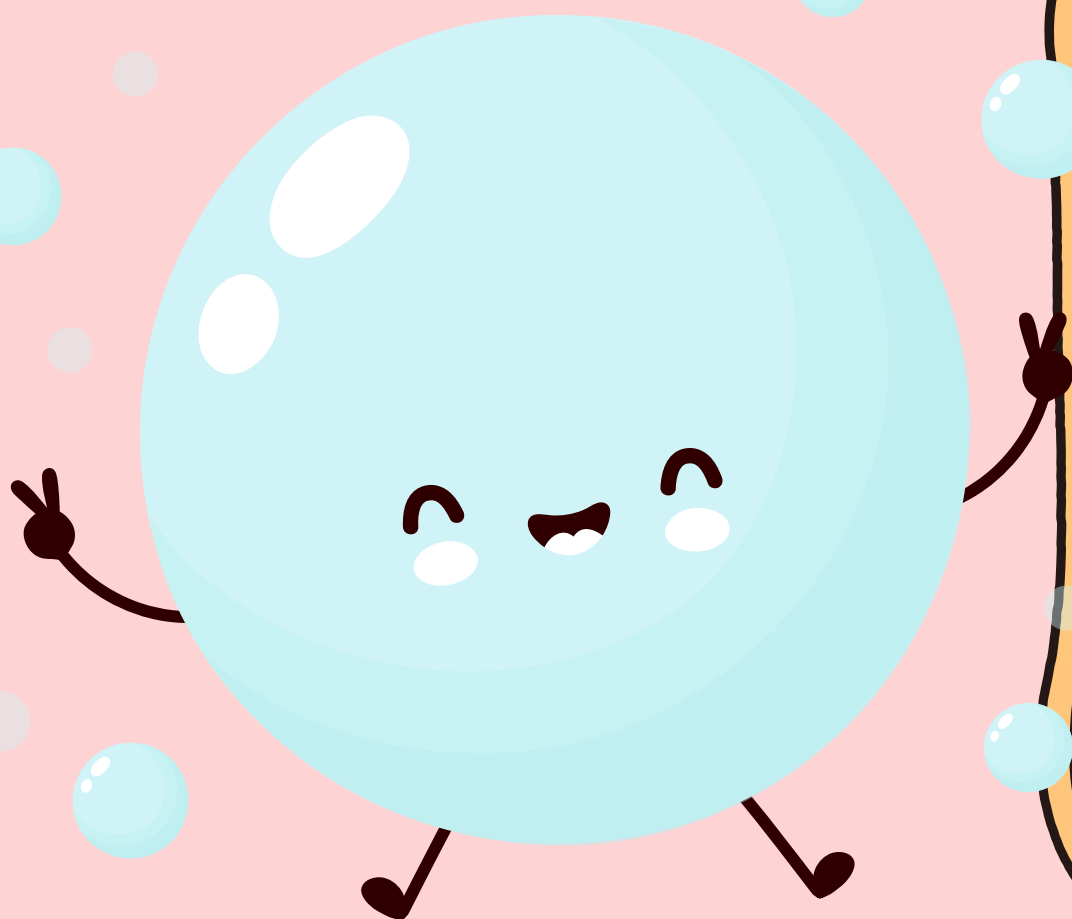
## CÓMO SE HACE

Se le guía a imaginar  
una burbuja mágica  
que lo protege del  
entorno

UTILIZA LA  
VISUALIZACIÓN  
PARA CONSTRUIR UN  
ESPACIO INTERNO  
SEGURO Y  
CALMANTE

DENTRO DE MI BURBUJA HAY  
SILENCIO Y ME SIENTO SEGURO

HAZ ESTAS  
PREGUNTAS



- ¿Cómo es tu burbuja?  
¿Qué color tiene?
- ¿Qué cosas se quedan  
fuera de la burbuja?
- ¿Qué pasa dentro que te  
hace sentir mejor?

## RUEDA DE OPCIONES CALMANTES

## POR QUÉ FUNCIONA

FOMENTA LA AUTONOMÍA EMOCIONAL Y LA ELECCIÓN CONSCIENTE DE RECURSOS

## CÓMO SE HACE

crea una rueda o póster con distintas estrategias de autorregulación.

HACER LA "POSE DE LA TORTUGA"  
(ENCOGERSE Y ABRAZARSE)

HAZ ESTAS PREGUNTAS

ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE CON CASCOS

IMAGINAR MI LUGAR SEGURO  
(VISUALIZACIÓN)

- ¿Qué opción necesitas ahora?
- ¿Cuál te ayudó más la última vez?
- ¿Quieres probar una nueva hoy?

