

ANSIEDAD INFANTIL

3 A 13 AÑOS

Terapia

Relajación

Psicológica

PRÓLOGO

Mi estimada colega la Dra. Mari Pomare Grinard me ha sorprendido en esta guía la considero de ante mano muy autentica, útil, practica y creativa para llegarles a los niños por medio de juegos, imaginación, visualización, centrado en su gestión y autocontrol de habilidades básicas que pueden ser aprendidas por educadores, padres y por supuesto los niños y preadolescentes esto facilitara la vida y las dinámicas escolares y familiares permitirá hablar de las emociones y de las señales o anticipación a los posibles eventos de ansiedad que se puedan presentar.

Además, los niños que reciben apoyo emocional se sienten amados, protegidos y educados tienen un mayor rendimiento académico, mejoramiento conductual y evitaríamos al tener una buena psicoeducación por ejemplo las rabietas, llantos y pataletas, así como un mayor reconocimiento emocional y bienestar general.

Es muy valiosa la relación que se expone en este libro de las acciones corporales, y como permiten la relajación, como el hecho de hacer una respiración en un momento clave puede cambiar tu percepción de un evento en cualquier situación diaria, ya que brinda a los niños las herramientas necesarias para comprender y manejar sus emociones, además, es esencial reconocer y anticiparse a los episodios de ansiedad que puedan experimentar.

La educación emocional en la infancia es de suma importancia dado que están expuestos a un mundo lleno de incertidumbre y no podemos proporcionar qué situaciones tendrán que vivir en el futuro como indica la Dra. Susan David en su libro Agile “Management of Emotions” publicado recientemente.

Es especialmente importante reconocer los episodios de ansiedad en los niños, ya que la ansiedad no tratada puede tener consecuencias negativas en su bienestar emocional y académico y, de no intervenir, puede derivar en problemas muy graves en la adolescencia y la edad adulta.

Por eso este debe ser un libro para todos los padres de familia para que desde su hogar puedan identificar y abordar los episodios de ansiedad de manera temprana, esta psicoeducación puede prevenir el desarrollo de trastornos de ansiedad más graves a largo plazo.

La educación emocional en la infancia es de suma importancia dado que ellos están expuestos a un mundo lleno de incertidumbre y no podemos proveer que situaciones les toque vivir en el futuro tal cual lo indica la Dra. Susan David en su libro *Gestión Ágil de las emociones* emitido recientemente.

Hoy por hoy la educación emocional trae consigo numerosos beneficios para los niños empezando por la identificación de las emociones y la regulación emocional, al aprender a expresar y manejar sus emociones de manera saludable, los niños pueden enfrentar conflictos de manera más efectiva y establecer relaciones saludables con los demás.

Es importante educar a los infantes en el manejo de sus emociones y reconocer las situaciones que son antecedentes a un episodio de ansiedad o más grave a una crisis de pánico, por tanto, es de vital importancia, conocer estas herramientas prácticas que son muy útiles tanto en el ámbito familiar, como educativo.

La educación emocional les brinda las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos emocionales de la vida de manera saludable, mientras que el reconocimiento temprano de la ansiedad les permite obtener el apoyo adecuado y prevenir problemas a largo plazo. Este es un libro fundamental para promover la educación emocional en los entornos educativos y familiares, para que los niños puedan desarrollar una buena salud emocional y tener un bienestar general positivo.

Dra. Martha Adriana León Velasco

PSICOLOGA Universidad "El Bosque".

Homologación del Título Profesional de Psicología Chile

MBA- **Maestría de Alta Gerencia**. EIDHL– San Francisco - CA. USA

Gestión del Desarrollo Humano en la Organización – Univ. de la Sabana

Gerencia en Organizaciones de la Salud Universidad Iberoamericana

Gerencia de Seguridad y Salud en el trabajo en la Universidad CES

ANSIEDAD INFANTIL

3 A 13 AÑOS

**Terapia
Relajación
Psicológica**

MARI POMARE GRINARD

ANSIEDAD INFANTIL

3 A 13 AÑOS

MARI POMARE GRINARD

COMERSE LAS
UÑAS

PENSAMIENTOS
NEGATIVOS

NERVIOSISMO

LLANTO
PERSISTENTE

SENTIR MUCHO
MIEDO

ENOJO SIN
MOTIVOS

DOLOR DE
ESTOMAGO

Terapia
Relajación
Psicológica

PACKPSYCH@GMAIL.COM



Self Development
1st Edition

Copyright © 2023. M.P.G.
Todos los derechos Reservados



INDICE I

Pag

Introducción.....	8
Instrucción General.....	10
La Técnica de relajación infantil Köppen.....	11
Instrucción	12
Descripción	13
1. El Limón.....	14
1.A. Relaja tus Manos y Brazos	15



INDICE II

	Pag
2. El Gato Peresozo	21
2.A. Relaja tus Brazos y Hombros	22
3. La Tortuga	27
3.A. Relaja tu Cuello y Hombros.....	28
4. Un Pedazo de Chicle	34
4.A. Relaja tu Cachete	35
5. El Elefante en el Campo	39
5.A. Relaja tu Estómago	40



INDICE III

	Pag
6. El Desierto	50
6.A. Relaja Tus Pies	51
7. La Playa.....	59
Repiración Diafragmática	60
7.A. Relaja tu Mente	62
Reconocimiento.....	71
Bibliografía.....	74
