

# Reconfortar

Hágale saber al niño que está seguro. Esto puede hacerlo con palabras, abrazos, espacios seguros en el hogar.



# Las tres **R**

Formas de fomentar la resiliencia de su hijo

# Regresar a la rutina

Las rutinas para las comidas, la hora de dormir y los horarios del hogar ayudan a los niños a saber qué esperar.



# Regular

Habilidades para calmarse: respiración abdominal, elongación, relajación.

Habilidades para ponerle nombre a los sentimientos: colores de las emociones, palabras para los sentimientos.

Habilidades para manejar las emociones.

# Las tres **R** Formas de fomentar la resiliencia de su hijo

## Reconfortar

Asegúrese de que sus hijos sepan que están seguros



Recuérdelos a sus hijos que están seguros

Reflexione sobre su punto de vista, trate de ver el mundo a través de los ojos del niño



Toques para reconfortar:

- mano en el hombro o en la espalda
- abrazos (si corresponde)
- caricias en la espalda
- chocar los cinco



Cree lugares seguros en el hogar:

- una pequeña carpa en la habitación
- un toldo sobre la cama
- una silla de seguridad propia
- mantas con peso

## Regresar a la rutina

Hágales saber a los niños qué esperar

Cree cuadros o avisos con las rutinas, en función de la edad:

- hora de dormir
- hora de comer
- tareas escolares
- tareas del hogar



Explique con anticipación los cambios en el horario



Establezca rutinas antes y después de los cambios en el horario:

- lea el mismo cuento
- juegue el mismo juego
- coma la misma comida



## Regular

Enséñeles a sus hijos a manejar sus emociones y comportamientos

Enséñeles técnicas de relajación:

- tensión y relajación de los músculos
- relajación guiada
- respiración abdominal
- posturas de yoga
- elongación



En tiempos de calma:

- juegue a dígalo con mímica: actúe hambriento, orgulloso, decepcionado, etc.
- hable sobre en qué parte del cuerpo el niño siente las emociones: en el pecho, en el estómago, en la cabeza, etc.

Practique habilidades para poner en práctica cuando su hijo esté triste o enojado:

- respiración profunda
- buscar a un adulto
- involucrarse en un juego activo



Vea más recursos en [aap.org/TIC](http://aap.org/TIC)

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

en Español  
Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres.  
de la American Academy of Pediatrics

PATTeRx

Pediatric Approach to Trauma,  
Treatment and Resilience