

COMECOCOS DE PAPEL

JUEGO DE NIÑOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

A veces, la vida puede resultar desafiante y es importante que los niños (y los adultos!) desarrollen estrategias para lidiar con el estrés o la ansiedad. Este “comecocos de papel” ofrece algunas estrategias que los niños pueden practicar para ayudarles a controlar el estrés y otras emociones difíciles.

Siga las instrucciones para crear una forma divertida e interactiva para que los niños practiquen estrategias de afrontamiento.



CREE SU PROPIO COMECOCOS DE PAPEL

- PASO 1.** Coloree el comecocos (en la página 2) y recorte el cuadrado.
- PASO 2.** Coloque el comecocos boca abajo. Doble cada esquina hacia la esquina opuesta y luego desdóblela para crear dos pliegues diagonales en el cuadrado.
- PASO 3.** Doble cada esquina hacia el centro del cuadrado, de modo que los números y colores queden frente a usted. Dele vuelta al cuadrado y vuelva a doblar cada esquina hacia el centro para que los nombres de los colores se puedan ver.
- PASO 4.** Doble el cuadrado por la mitad, de modo que los nombres de los colores estén uno al lado del otro y los números queden en la parte de afuera. Ahora ábralo y dóblelo por la mitad al revés.
- PASO 5.** Inserte el pulgar y el índice de cada mano (movimiento de pellizco) debajo de las solapas con los números.
- PASO 6.** Cierre el comecocos de papel para que solo se vean los números.

USE SU COMECOCOS DE PAPEL

1. Escoja un número y abra y cierre el comecocos esa misma cantidad de veces.
2. Después, escoja un color y deletréelo, abriendo y cerrando el comecocos para cada letra.
3. Luego, escoja un color que sea visible y abra esa solapa.
4. Lea lo que dice y practique esa estrategia de afrontamiento.
5. Esto se puede jugar entre una o dos personas y es una forma de practicar estrategias de afrontamiento.



RECURSOS ADICIONALES

5 cosas que usted debe saber sobre el estrés
www.nimh.nih.gov/estres

El cerebro de los adolescentes:
7 cosas que usted debe saber
www.nimh.nih.gov/cerebroadolescente

5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional
www.nimh.nih.gov/5medidas

Red Nacional de Prevención del Suicidio
www.suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol
1-800-628-9454 para ayuda gratuita las 24 horas del día

Línea de mensajes de texto para tiempos de crisis
www.crisistextline.org (en inglés)

Envíe la palabra HELLO al 741741 para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día

Para obtener más información sobre la salud mental, visite www.nimh.nih.gov/pubs-espanol. Para obtener información sobre una amplia variedad de temas de salud, visite el servicio MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.



NIH National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

Publicación de NIH Núm. 20-MH-8121S

ROJO

8

7

NARANJA

Analiza los hechos; no te concentres en la peor situación posible.

¡Ríete!
¡Encuentra algo chistoso!

AMARILLO

6

5

VERDE

Escucha música o toca un instrumento.

Imagina un lugar hermoso y tranquilo.

Respira profundo varias veces. Inhala por la nariz, exhala por la boca.

AZUL

4

3

Escribe todo lo que sientes.

MORADO

ROSADO

2

1

CAFE

Haz ejercicio, juega, monta en bici, baila o da un paseo.

Habla con un adulto o amigo de confianza.