

Gestión saludable del estrés: Bola antiestrés

Actividad para Padres

Resumen

Los padres harán una pelota antiestrés que podrán utilizar en momentos de estrés y compartir con sus hijos para ayudarles a fortalecer los músculos de las manos y desarrollar la motricidad fina. La gestión del estrés promueve un estilo de vida más saludable.

Resultados de participation de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- #4 Las familias como aprendices
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Ampliaciones/ adaptaciones:

Pide a los padres que hagan dos pelotas antiestrés: una para que los adultos la utilicen como herramienta para controlar su estrés y otra para que los niños la usen para desarrollar sus habilidades motoras finas.

Materiales Necesarios

3 globos por participante (del mismo tamaño y forma; no utilizar globos de agua)

Botella de agua de 16,9 oz vacía y seca - 1 por participante (de plástico fino para que se pueda aplastar fácilmente)

Harina - 3/4 de taza por participante

Toallas de papel húmedas

Lápiz (o palillo) - 1 por cada 2 participantes

Embudo - 1 por cada 2 participantes

Periódico (opcional)

Antes de empezar

Coloca periódicos en la mesa antes de empezar para que la limpieza sea rápida y sencilla.

NOTA SOBRE ALERGIAS: Si uno de los padres o un niño es alérgico al látex, utilice globos sin látex. Si un padre o un niño tiene alergia a la harina, puede utilizar arroz o arena para rellenar el globo.

Pasos

Discusión antes de la actividad: El estrés es la sensación que tenemos cuando nos sentimos presionados, agobiados o desbordados. El estrés es una parte normal de la vida. El estrés puede provenir del entorno, del cuerpo y de los pensamientos. Incluso los cambios positivos en la vida, como un ascenso o el nacimiento de un hijo, provocan estrés.

Instrucciones de la actividad

Tener un par de manos extra puede ser útil, así que anima a los padres a trabajar con un compañero para crear sus bolas de estrés.

Lee lo siguiente a los padres:

1. Introduce el embudo en la botella y echa 3/4 de taza de harina en la botella. Si es necesario, utiliza un lápiz para presionar la harina por el embudo hacia la botella.
2. Vuelca la botella sujetando el globo por la parte superior y aprieta lentamente la botella para que la harina pase de la botella al globo. Llena el globo con unos 5 cm de harina.
3. Pellizca el globo para evitar que salga aire mientras lo sacas de la botella.
4. Ata el globo para cerrarlo y corta el extremo colgante del lazo del globo.
Atención: no cortes demasiado cerca del nudo porque podría deshacerse. Con una toallita de papel húmeda, limpia la harina del exterior del globo.
5. Infla el segundo globo y suelta el aire para estirarlo. A continuación, corta el cuello del globo.
6. Empezando por el extremo atado del primer globo, tira del segundo globo sobre el primero de forma que el primero quede dentro del segundo.
7. Repite los pasos 7 y 8 anteriores con el tercer globo para que la pelota antiestrés sea aún más resistente.

Discusión después de la actividad:

Los padres pueden utilizarlas para mantener las manos ocupadas si tienen ansiedad por el tabaco o como forma de controlar el estrés. Sugiera a los padres que compartan la pelota antiestrés con sus hijos. Puede fortalecer los músculos de las manos y los dedos, lo que ayudará a desarrollar su motricidad fina. Como la pelota antiestrés es pequeña y portátil, los padres o los niños pueden utilizarla en el coche, mientras esperan una cita o a que les atiendan en un restaurante.

