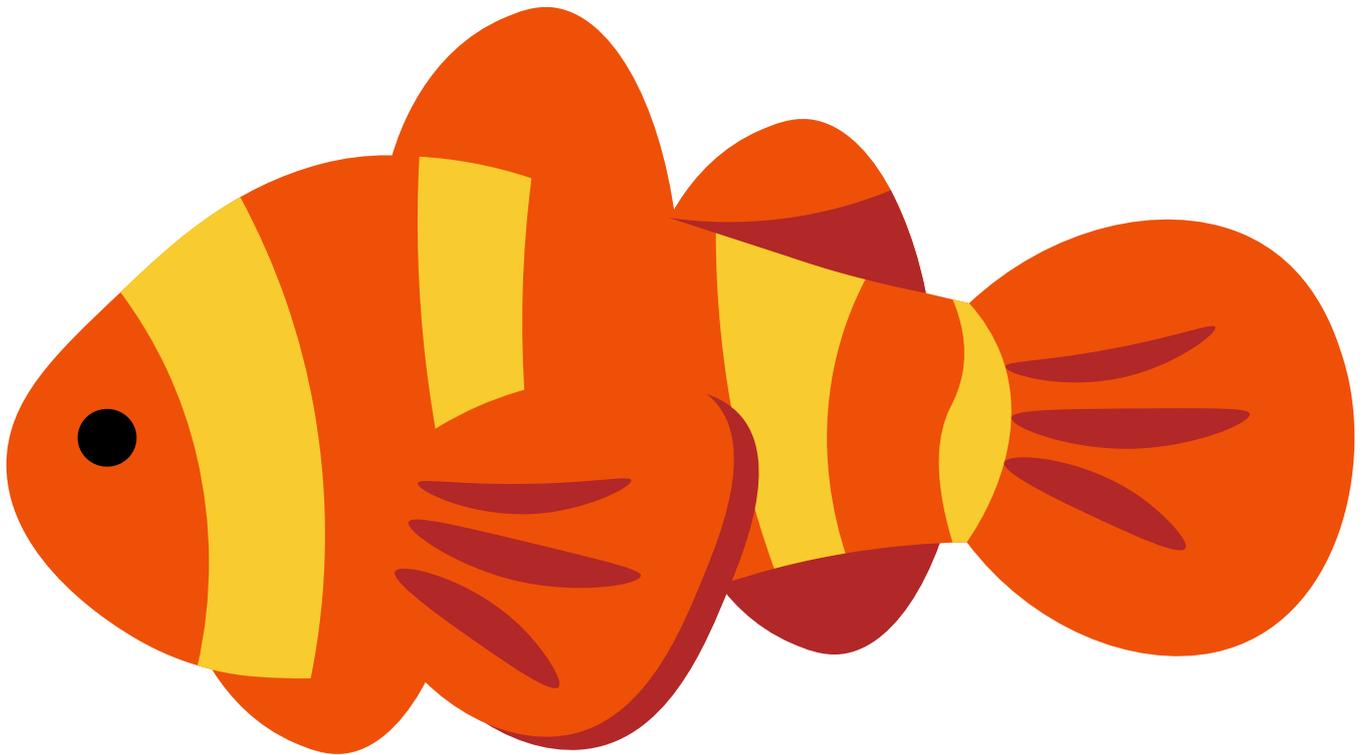
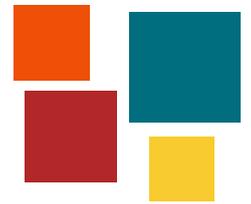


La Técnica

NEMO





TÉCNICA NEMO: La clave para calmar tormentas emocionales en tus hijos/as

¿Has sentido alguna vez que tu peque es como un volcán a punto de estallar? Un momento está jugando feliz y al siguiente... ¡boom! Enfado, gritos, lágrimas y ese drama que parece no tener fin. Pues bien, en HABILIMECUM te hemos resumido de una manera muy práctica y sencilla la técnica NEMO: una herramienta genial y fácil de recordar para que tus hijos/as aprendan a entender lo que les pasa y a navegar por sus emociones sin que todo se convierta en un huracán en casa.

Bien, entremos en materia. **¿Qué es NEMO?** No, no es el pececito de la peli (aunque ojalá todo fuera tan divertido como buscar a Dory). NEMO son cuatro pasos muy simples que ayudarán a tu hijo a detenerse, respirar y gestionar lo que siente de una manera más calmada y consciente.

Mira cómo funciona:

1 N - Nombra la emoción

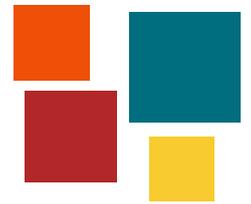
Ayuda a tu peque a identificar qué siente. Puede ser que esté enojado, triste, frustrado o nervioso. A veces solo con ponerle un nombre, "Estoy enfadado" o "Estoy triste", la emoción empieza a perder fuerza.

Dile que cada emoción es como un personaje en una historia, ¡que él o ella puede identificar y controlar!

2 E - Explora lo que sientes en el cuerpo

Las emociones no solo viven en la cabeza; también se sienten en el cuerpo. Ayuda a tu hijo a explorar si siente la tripa tensa, el pecho apretado, las mejillas calientes o las manos temblorosas.

Este paso le enseña a reconocer cómo su cuerpo le avisa de que está teniendo una gran emoción. Como si tuviera un "radar corporal" que le dice "¡Hey, algo está pasando!".

**3****M - Mira desde fuera**

Aquí le pedimos que se convierta en un “DRON” y vea su emoción como si estuviera observando a otro niño o a él mismo desde el cielo, con la cámara del dron. Que observe la situación y se haga las siguientes preguntas ¿Por qué crees que te has enfadado? ¿Qué ha pasado antes?

A veces, al tomar un poquito de distancia, la emoción ya no parece tan grande y difícil de controlar. Este truco es mágico para que no sienta que todo lo envuelve y pueda empezar a pensar en cómo resolverlo.

4**O - Opciones para actuar**

Ya ha puesto nombre a su emoción, sabe cómo la siente en el cuerpo y la ha mirado desde fuera. Ahora, toca pensar en las opciones para calmarse o actuar. A veces, una respiración profunda, un abrazo o dibujar lo que le ha hecho sentir así puede ser suficiente.

Este paso le ayuda a ver que siempre tiene el poder de elegir cómo reaccionar. ¡Es un superhéroe de sus emociones!

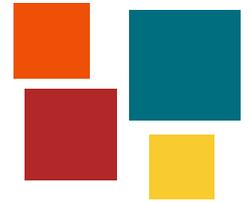
Te doy algunas “opciones para actuar”, para que puedas ayudarle a elegir una dependiendo del momento o lugar en el que os encontréis y la edad del peque:

Técnicas para niños de 3 a 6 años**Respira como un dragón**

Pídele que respire como un dragón, inhalando profundamente por la nariz y luego soltando el aire por la boca, como si estuviera echando fuego. Esto hace que la respiración se vuelva un juego y les ayuda a calmarse. Ideal para usar en cualquier sitio: en el coche, en casa o incluso en una sala de espera.

Cuenta los dedos

Enséñale a poner la mano abierta y, con el dedo de la otra mano, ir contando cada dedo mientras respira profundamente en cada uno. Puedes decirle algo como: “Toca cada dedito y di un número con calma”. Al llegar al último dedo, suele estar más tranquilo.



Sopla burbujas imaginarias

Invítalo a imaginar que está soplando burbujas. Que respire profundo y luego sople despacio, como si intentara hacer una burbuja gigante sin que se rompa. Esta técnica se puede usar en el coche, en el parque o en cualquier lugar sin materiales, y le ayuda a regular su respiración.

El abrazo mariposa

Pídele que cruce los brazos sobre el pecho y toque sus hombros con las manos, como si se estuviera dando un “abrazo de mariposa”. Puede apretar sus brazos suavemente y repetir: “Yo puedo calmarme”. Esta técnica da una sensación de contención y calma en cualquier lugar.

Las respiraciones de la flor y la vela

Dile que imagine que tiene una flor en una mano y una vela en la otra. Que inhale profundamente oliendo la flor y luego exhale como si estuviera apagando la vela. Este juego sencillo es fácil de recordar y efectivo para calmarse.

Técnicas para niños de 7 a 10 años

La técnica del 5-4-3-2-1

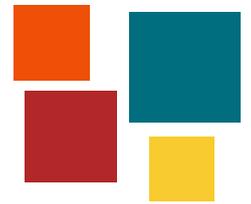
Invítale a encontrar cinco cosas que pueda ver, cuatro que pueda tocar, tres que pueda oír, dos que pueda oler y una que pueda probar (si está en un lugar seguro). Esta técnica ancla su mente en el presente y ayuda a calmarse en momentos de ansiedad o estrés.

El semáforo

Enséñale a imaginar un semáforo en su mente. Cuando sienta que una emoción grande llega, primero ve el rojo y se detiene. Luego el amarillo, que le indica que respire profundo y piense en cómo se siente. Finalmente, el verde, para elegir cómo actuar. Este ejercicio de visualización es útil en cualquier momento y lugar.

El truco de contar hacia atrás

Pídele que cuente lentamente hacia atrás desde 20 o 10 (según su nivel de frustración). Esto ayuda a que se concentre en los números y le da tiempo para calmarse. Ideal para esos momentos en los que necesita desconectar de la emoción intensa.



Respira como un globo

Dile que imagine que su barriga es un globo. Que inhale profundo y “llene el globo” haciendo que su estómago se infle, y luego suelte el aire lentamente, “desinflando el globo”. Este ejercicio ayuda a que la respiración sea más profunda y a relajar el cuerpo.

Dibujar en el aire

Cuando no tenga papel, puede imaginar que tiene un lápiz en el dedo y dibujar en el aire lo que le preocupa o algo que le guste. También puede escribir palabras como “calma” o “paz”. Esto distrae su mente de la emoción y es útil en lugares como la sala de espera o el coche.

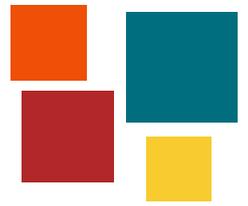
El viaje al lugar feliz

Pídele que cierre los ojos e imagine su lugar favorito, ya sea la playa, un parque o su habitación. Invítalo a visualizar cada detalle (colores, sonidos, olores) y “viajar” ahí por unos momentos. Esta técnica de visualización relaja y distrae, y puede usarse en casi cualquier situación.

Ahora que ya conoces la técnica NEMO, te comparto algunos de los **beneficios** de aplicarla:

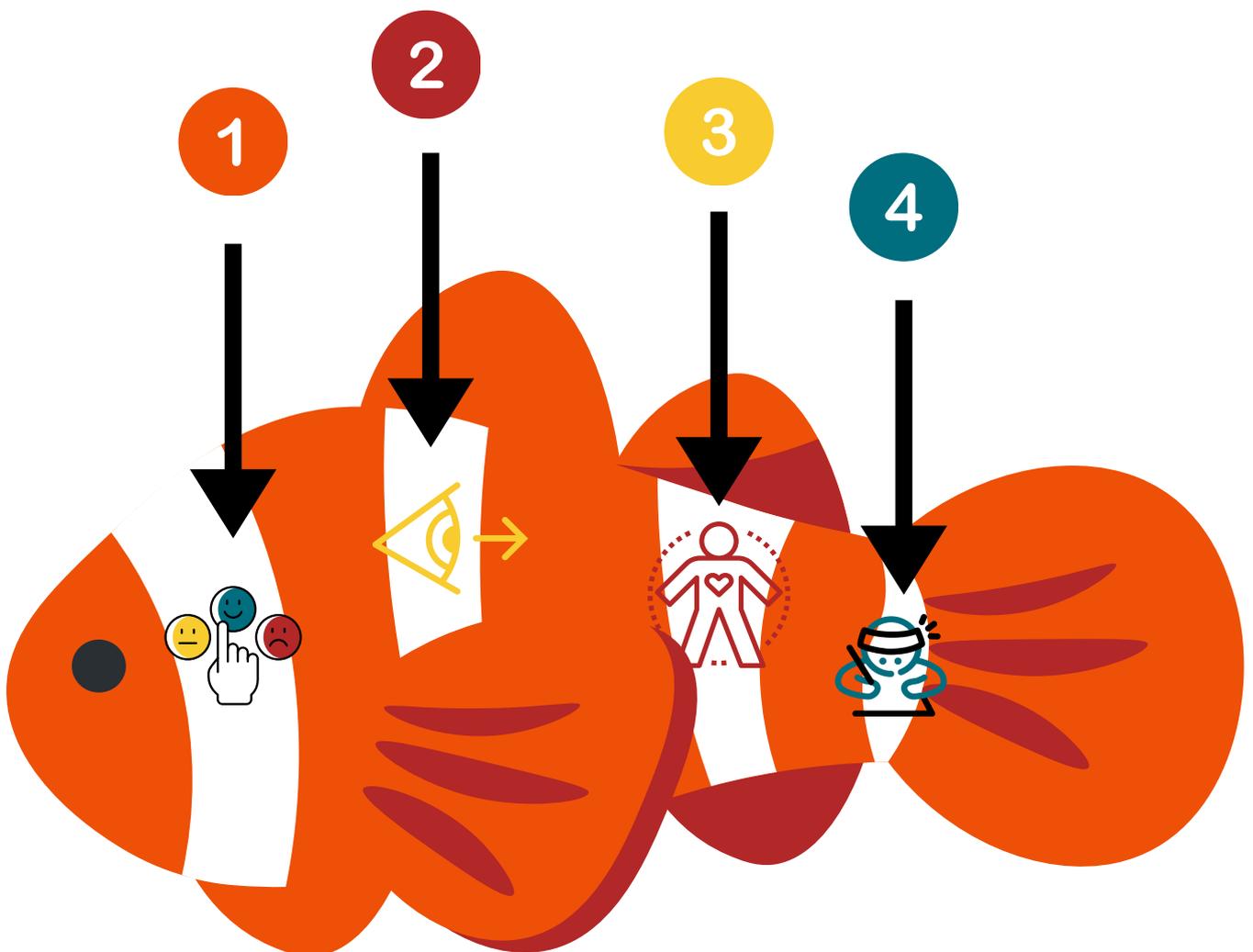
- Desarrolla habilidades de autoconciencia: El niño aprende a reconocer y entender sus emociones.
- Promueve la autorregulación: Al ser capaz de observar su emoción, el niño puede elegir cómo reaccionar en lugar de actuar impulsivamente.
- Fortalece la capacidad de reflexión: La técnica fomenta que los niños piensen antes de actuar, lo cual les ayuda en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones.
- Reduce el impacto emocional: Al identificar y comprender sus emociones, los niños pueden manejarlas de manera más constructiva.

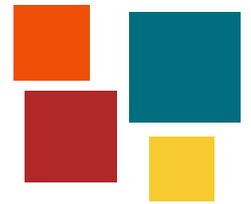
La técnica NEMO es muy efectiva en el trabajo con niños pequeños, ya que su estructura simple les permite recordar los pasos y aplicarlos en situaciones reales.



¡Os invito a ser el mejor ejemplo para vuestros peques! Si os ven a vosotros, sus padres, poniéndole nombre a lo que sentís, explicando cómo lo sentís en el cuerpo, tomándoos un momento para ver la situación desde fuera y usando alguno de esos trucos como el abrazo de mariposa o el sopla la vela y huele la flor, os aseguro que ellos también empezarán a aplicar la técnica NEMO sin darse cuenta.

Aquí os dejo una imagen súper visual para que la imprimáis y la pongáis en un lugar visible de casa (la nevera, la puerta del salón, idonde la veáis a diario!). Así, todos en la familia tendréis a mano un recordatorio para poner en práctica NEMO cuando más lo necesitéis.





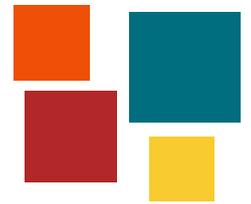
Casos prácticos: Cómo aplicar NEMO en la vida real

Caso 1: Niño de 4 años

- Situación: Tu peque está jugando con un puzzle y no consigue encajar una pieza, así que lanza el puzzle al suelo, llorando y gritando de frustración.
- Aplicación de NEMO:
 - 1_Nombra la emoción: “Parece que estás frustrado porque esa pieza no encaja”.
 - 2_Explora en el cuerpo: “¿Dónde sientes que te duele o te molesta? ¿En la barriguita o en las manos?”.
 - 3_Mira desde fuera: “A ver, imagina que vemos a otro niño que está intentando hacer el puzzle. ¿Qué podría hacer para que no se sienta tan mal?”.
 - 4_Opciones para actuar: “¿Quieres que intentemos juntos otra vez, o prefieres dar un paseo corto y luego regresar al puzzle?”

Caso 2: Niño de 8 años

- Situación: Llega a casa molesto porque un compañero en la escuela se burló de su dibujo en clase.
- Aplicación de NEMO:
 - 1_Nombra la emoción: “Entiendo, parece que estás enfadado y triste por lo que te dijo tu compañero”.
 - 2_Explora en el cuerpo: “¿Sientes algo en el pecho o en el estómago? A veces el cuerpo nos dice dónde estamos más tristes”.
 - 3_Mira desde afuera: “Imagina que eres un detective viendo la escena desde lejos. ¿Qué crees que pudo haber pasado para que tu compañero dijera eso?”.
 - 4_Opciones para actuar: “¿Te gustaría hablar con el compañero sobre cómo te hizo sentir esa burla? O quizás escribir lo que te hizo sentir ese comentario y después leerlo juntos para ver qué podemos hacer”.



Si te ha gustado la técnica que te hemos compartido para la gestión emocional y te interesa que tus hijos adquieran las habilidades que marcarán la diferencia en su futuro personal y profesional, ¡te cuento que HABILIMECUM es tu extraescolar ideal!

En **HABILIMECUM - Factoría de talentos**, no solo enseñamos a los niños a gestionar emociones, trabajar en equipo, resolver conflictos y comunicarse de manera efectiva; les damos herramientas prácticas para enfrentar la vida con confianza y seguridad.

Sabemos que desarrollar habilidades como la gestión emocional y el trabajo en equipo desde pequeños hace una diferencia enorme en su bienestar y en el camino que recorrerán en el futuro. Aumentando su autoestima que es el pilar fundamental para crecer felices y plenos.

Invertir en la formación de estas habilidades significa darles a tus hijos una ventaja poderosa: los prepara para enfrentar desafíos, les ayuda a relacionarse mejor con los demás y los fortalece para adaptarse y sobresalir en cualquier entorno. Queremos formar a los líderes del mañana, pero también a personas más felices, empáticas y seguras de sí mismas.

Nuestras clases son 100% prácticas y muy dinámicas, trabajamos con juegos, experimentos, dinámicas o proyectos, haciendo que la diversión sea su principal motivación. Gracias a nuestra metodología, tus hijos no solo aprenden: evolucionan, potenciando al máximo sus capacidades y convirtiéndose en la mejor versión de sí mismos.

Cuando apuestas por su desarrollo emocional y social, les das un regalo que influirá en su presente y en cada paso que den en su vida.

¿Estás listo para que tu hijo dé el salto hacia un gran futuro? ¡Únete a la revolución educativa!

<https://habilimecum.com/>