



*Colegio Vicuña  
Mackenna*  
**CORMUN RANCAGUA**

MATERIAL PARA ALUMNOS DE PRE BÁSICA Y PRIMER CICLO

# LOS SIETE BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS PARA LOS NIÑOS.

- HAY UN ACTO SENCILLO, MUNDANO Y GRATUITO QUE NOS REPORTA MÁS BENEFICIOS QUE MUCHAS TERAPIAS, ES EL ABRAZO. EL SIMPLE HECHO DE RECIBIR UN ABRAZO NOS HACE SENTIRNOS QUERIDOS, PROTEGIDOS, COMPENDIDOS, RECONFORTADOS
- ABRAZAR ES UNA MUESTRA DE AFECTO HACIA OTRA PERSONA Y ADEMÁS, REPORTA TANTOS BENEFICIOS QUE NO DEBERÍAMOS ESCATIMAR EN ELLOS, SOBRE TODO, CUANDO LOS QUE LOS RECIBEN SON LOS NIÑOS.



- 1- GENERAN UNA SENSACIÓN DE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD EN LOS NIÑOS: LES AYUDA A SENTIRSE SEGUROS Y A TENER MÁS CONFIANZA EN SÍ MISMOS.



- 2- ESTIMULA LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS: TRANSMITEN AFECTO Y APOYO, POR LO QUE EL NIÑO SE SENTIRÁ MÁS SEGURO DE SÍ MISMO Y TENDRÁ MAYOR AUTOESTIMA.



- 3- NIÑOS MÁS FELICES: LOS ABRAZOS ACTIVAN LAS ENDORFINAS, RESPONSABLES DE AUMENTAR LA SENSACIÓN DE ALEGRÍA Y PLENITUD Y DISMINUIR LA DE ANSIEDAD O TRISTEZA.



- 4- APORTA CALMA: LOS NIÑOS SIENTEN MÁS TRANQUILIDAD Y QUIETUD CUANDO SUS PADRES LES TOMAN ENTRE SUS BRAZOS.



- 5- FORTALECE EL VÍNCULO: MEJORA LA UNIÓN ENTRE PADRES E HIJOS Y FOMENTA EL APEGO EN LA FAMILIA.



- 6- REDUCE EL ESTRÉS: EL CONTACTO FÍSICO REDUCE LA PRODUCCIÓN DE UNA HORMONA, CORTISOL, QUE FAVORECE EL ESTRÉS, Y AUMENTA LAS HORMONAS ENCARGADAS DE PRODUCIR SENSACIONES DE BIENESTAR.



- 7- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO: SI EL NIÑO SE SIENTE TRISTE O DECAÍDO, UN BUEN ABRAZO LE APORTARÁ APOYO, COMPRENSIÓN Y LE RECONFORTARÁ.

