

Los pequeños hábitos pueden ayudar al cuerpo a calmarse

Los investigadores están estudiando cómo respirar, tararear, enfriar y dar golpecitos pueden ayudar al cuerpo a pasar del estrés al descanso.



Las manos descansan junto a un lápiz y una hoja de trabajo en blanco, mientras líneas suaves muestran una respiración tranquila.

Los científicos están descubriendo que las personas pueden ayudar a sus cuerpos a calmarse después del **estrés**, según Science News Explores. El estrés es el sistema de alarma del cuerpo. Puede hacer que el corazón lata más rápido. Puede hacer que la respiración se acelere. Eso puede pasar antes de una prueba, un juego o una conversación difícil. La noticia no es que existe el estrés. La noticia es que los investigadores están probando maneras de calmar esa alarma.

Su sistema **nervioso** es la red de mensajes dentro de su cuerpo. Una parte se llama sistema nervioso simpático. Prepara al cuerpo para actuar rápido. Otra parte se llama sistema nervioso parasimpático. Ayuda al cuerpo a descansar de nuevo. Las personas no pueden simplemente ordenarles a sus corazones que latan más despacio. Pero algunas acciones pueden enviar señales útiles a ese sistema de descanso.

Una vía importante es el nervio vago. Un nervio es como un cable del cuerpo que lleva mensajes. El nervio vago va desde la base del cerebro hacia abajo, hacia el vientre. Los ejercicios de respiración pueden afectarlo. **Enfriar** la cara también podría hacerlo. En un estudio pequeño, los investigadores les pidieron a 25 personas que hicieran matemáticas en sus cabezas. Antes de las matemá-

ticas, 12 usaron una máscara refrescante. Estaba hecha para copiar la sensación de poner la cara en agua fría. Todas las personas sintieron estrés por las matemáticas. El grupo de la máscara refrescante liberó menos **cortisol**, una **hormona** del estrés. También se calmó más rápido.

Los científicos también están estudiando el **tarareo** y los golpecitos. Tararear mientras se respira despacio puede cambiar la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Eso significa los pequeños cambios en el tiempo entre los latidos del corazón. Una variabilidad más alta puede significar que el cuerpo cambia mejor entre el estrés y el descanso. Dar golpecitos en ciertos lugares de la piel también puede bajar las hormonas del estrés. Puede reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Los investigadores todavía están estudiando por qué funcionan los golpecitos.

No hay un método perfecto para todas las personas. Darshan Mehta, un experto en medicina de mente y cuerpo en Boston, le dijo a Science News Explores que practicar es lo más importante. En un salón de clases, esta historia podría verse muy común. Una persona se siente preocupada y luego hace una pausa. Respira despacio, tararea suavemente o da golpecitos con suavidad. El cuerpo puede recibir un mensaje: la alarma puede calmarse ahora.

Escrito a partir del reportaje de Science News Explores.

1. Si una escuela enseñara primero un hábito para calmarse, ¿cuál debería elegir y por qué?

Una buena respuesta: Una respuesta sólida considera la evidencia, la seguridad, la facilidad, el nivel de ruido y si muchos niños podrían usar el hábito.

2. ¿Por qué es importante decir que estos métodos pueden ayudar, y no que arreglarán el estrés?

Una buena respuesta: Una respuesta sólida reconoce que los estudios pueden ser pequeños, que las personas son diferentes y que el estrés a veces necesita más apoyo.

3. ¿Cómo podría decidir un adulto cuándo un niño preocupado necesita más que un hábito para calmarse?

Una buena respuesta: Una respuesta sólida considera con qué frecuencia ocurre la preocupación, qué tan fuerte es y si detiene la vida diaria.

Los pequeños hábitos pueden ayudar al cuerpo a calmarse

T R J N N R O S E U R R
E R F A I E S T R E S R
O O R O P S C A S T E E
E U E E E H O R U E R R
N H S R N O R A A Y C E
T I P A F R T R T N R A
O S I R R M I E L V A D
N E R V I O S O T S N A
O J A F A N O F E A R O
F F R T R A L E O T N E
E N E E A S O A S O T R
O R Z V S L N V E S G S

CORTISOL

ENFRIAR

ESTRES

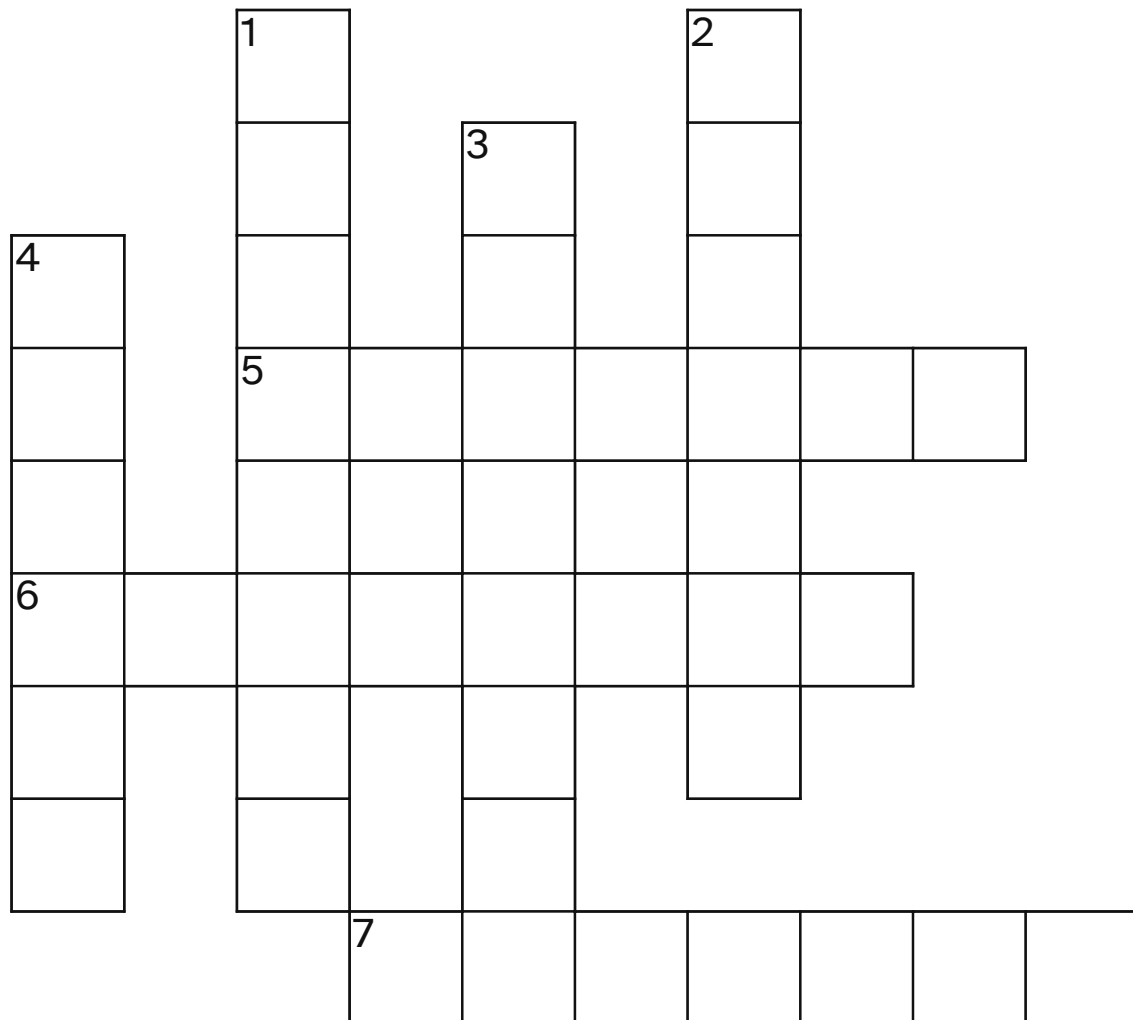
HORMONA

NERVIOSO

RESPIRAR

TARAREO

Los pequeños hábitos pueden ayudar al cuerpo a calmarse



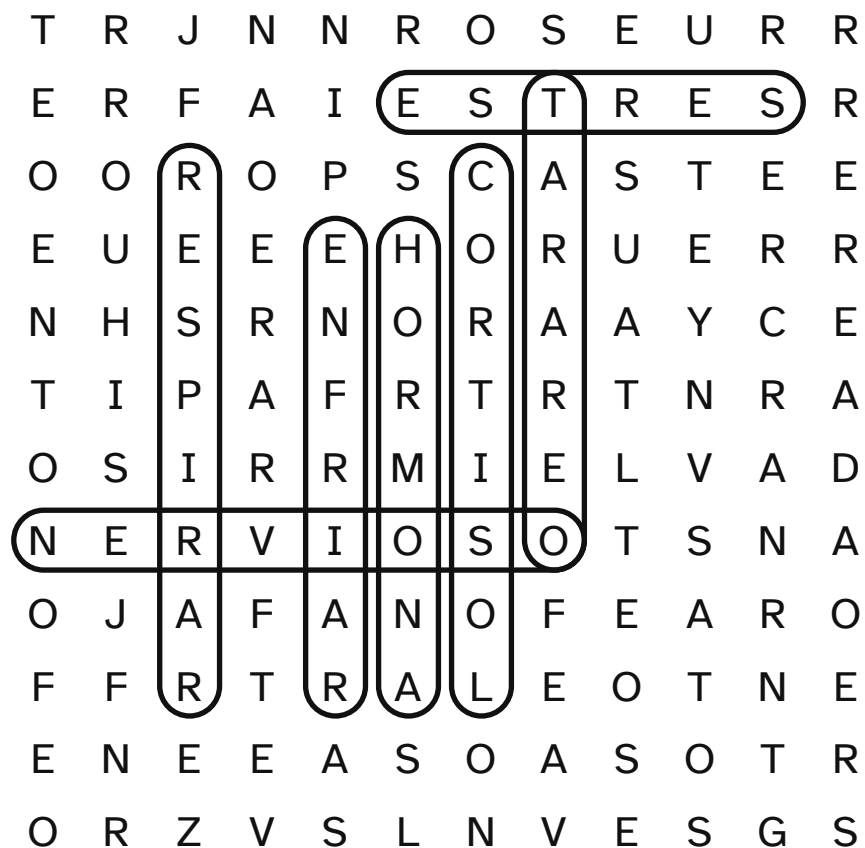
HORIZONTALES

- 5 Hacer un sonido bajo y continuo con la boca cerrada.
- 6 Mover aire hacia dentro y fuera de los pulmones.
- 7 Un mensajero químico producido en el cuerpo que ayuda a controlar sus acciones.

VERTICALES

- 1 Una sustancia química que produce el cuerpo y que puede aumentar durante una respuesta de alarma.
- 2 Hacer que algo esté menos caliente, por ejemplo al usar agua fría o una máscara.
- 3 Describe la red del cuerpo que lleva mensajes entre el cerebro y otras partes.
- 4 La respuesta de alarma del cuerpo ante un desafío, una preocupación o un peligro.

Los pequeños hábitos pueden ayudar al cuerpo a calmarse — solucionario



CORTISOL

ENFRIAR

ESTRES

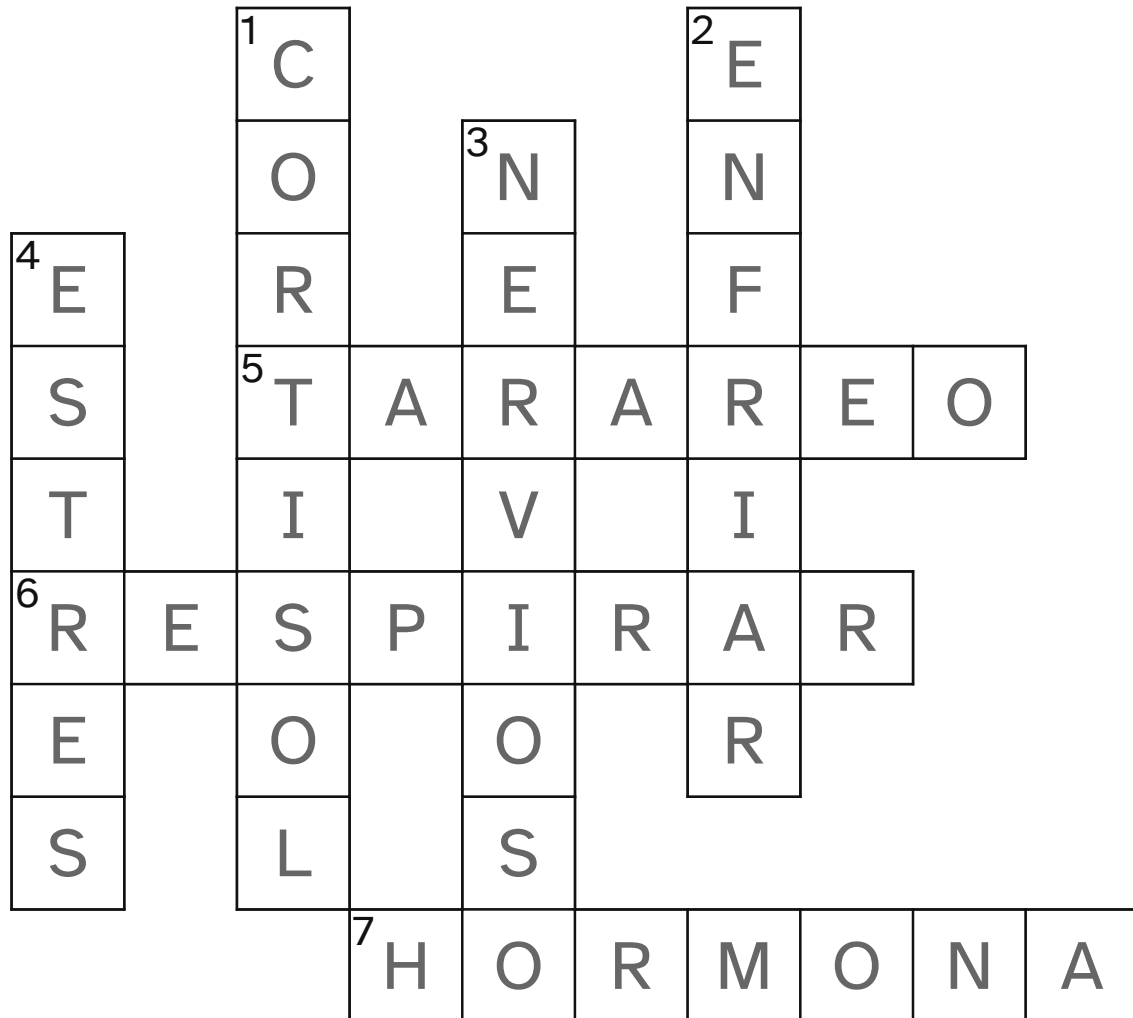
HORMONA

NERVIOSO

RESPIRAR

TARAREO

Los pequeños hábitos pueden ayudar al cuerpo a calmarse — solucionario



HORIZONTALES

- 5 Hacer un sonido bajo y continuo con la boca cerrada.
- 6 Mover aire hacia dentro y fuera de los pulmones.
- 7 Un mensajero químico producido en el cuerpo que ayuda a controlar sus acciones.

VERTICALES

- 1 Una sustancia química que produce el cuerpo y que puede aumentar durante una respuesta de alarma.
- 2 Hacer que algo esté menos caliente, por ejemplo al usar agua fría o una máscara.
- 3 Describe la red del cuerpo que lleva mensajes entre el cerebro y otras partes.
- 4 La respuesta de alarma del cuerpo ante un desafío, una preocupación o un peligro.

De dónde viene esto

Este artículo se escribió para 3andB a partir del reportaje que aparece abajo. No es una reimpresión: la redacción es nuestra y los hechos son de ellos.

Science News Explores

“Feeling nervous? Work that system to calm it down”

Publicado lunes, 26 de octubre de 2026

Consultado el martes, 27 de octubre de 2026

<https://www.snexplores.org/article/regulate-nervous-system-calm-stress>

QUÉ INCLUYE ESTE PAQUETE

El artículo con una nota para cada pregunta, una sopa de letras, un crucigrama y el solucionario de ambos.

COPIAS Y USO

Se puede imprimir, copiar y repartir libremente para uso en el aula. Conserve esta página con el paquete para que el próximo docente vea de dónde salió la noticia.

Hay más de donde vino esto

Si esta lección corta le funcionó a su clase, nuestros cuadernos completos van más lejos con el mismo cuidado:

- Unidades completas con edición para el estudiante y para el docente
- Soluciones resueltas de cada ejercicio
- Alineadas a estándares, probadas en el aula, listas para imprimir

Vea las lecciones completas en 3andB.com