

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS?



¿CÓMO HABLO CON ELLOS?

Enseñe a identificar lo que ellos sienten y lo que sienten los demás. Debemos ser empáticos y aceptar las emociones de los niños, aunque estas sean desmedidas. Luego explicaremos, eso le ayudará a regularse.

¿Y SI NO QUIERE CONVERSAR?

El arte nos ayuda a expresarnos. Cuando le hable sobre las emociones, pídale que haga un dibujo, también puede hacerlo actuando con figuras o incluso con masas. Mirando una película, podemos ir reconociendo emociones.



¿CÓMO ENFRENTAR EL DÍA A DÍA ?

Existen muchos cuentos y videos que le pueden ayudar a explicar las diferentes emociones que experimenten en el hogar. Los juegos familiares, ver películas, cantar y bailar nos ayudan a mantener los niveles tan necesarios de emociones positivas.

¿CÓMO SÉ SI ESTÁ PASANDO POR MUCHA ANSIEDAD?

Aquí es importante prestar atención a cambios como: Problemas con el sueño, pataletas, dolores de cabeza, problemas digestivos, miedos anormales o marcado nerviosismo, son algunos ejemplos.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA