

MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES

consejos útiles en la pandemia

Estar pendientes del estado de ánimo de sus hijas e hijos (apatía, enojo, desesperación, etc)



Emplear estrategias de respiración antes de iniciar las actividades

Practicar actividades de relajación para poder contener a sus hijos e hijas



Escuchar la manera en que sus hijos expresan sus emociones

Concientizar a los niños que las actividades escolares son para su beneficio

Recordar a los niños que la pandemia va a pasar y pronto volveremos a clases

Motivar por medio de estímulos o recompensas

Observar videos y cuentos sobre el manejo adecuado de las emociones

Aprender a manejar cada una de las emociones

Crear un ambiente de aprendizaje propicio en casa

