DESAROLLO SOCIO-EMOCIONAL

healthy AND READY TO learn | Children's Health Fund

Es normal que los niños tengan grandes emociones. Aquí hay algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a estar preparado para manejar sus sentimientos desafiantes.

Respirar

Pídale a su hijo que cierre los ojos y respire por la nariz, imaginando que está oliendo flores. Continúe pidiéndole que exhalen como si estuviera apagando velas de cumpleaños.

Dormir

Asegúrese de que usted y su hijo duerman lo suficiente. Habla con tu pediatra sobre cuánto es suficiente. Trate de seguir una rutina a la hora de acostarse y comience temprano.

Estirar

Anime a su hijo a mover su cuerpo. ¡Estirar juntos es genial para ambos!

Usa palabras amables

Ayude a su hijo a desarrollar una buena autoestima. Incluye el hábito diario de decirles palabras positivas. ¡Intenta hacer esto tú también!

Copyright (c) 2024 Children's Health Fund
All Rights Reserved

www.HRL.NYC