



AYUDANDO A LOS NIÑOS/AS A ENCONTRAR SU CALMA

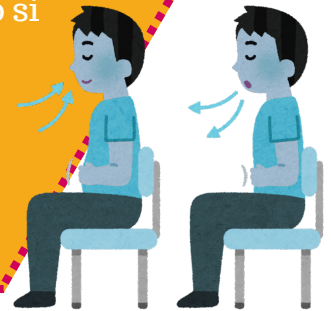


ESTAR PRESENTE

- Mantente físicamente cerca
- Mantente presente emocionalmente
- Habla despacio y en voz baja
- Demuestra que comprendes cómo ellos se sienten
- "Veo que te sientes molesto y estoy aquí contigo"

PRACTICA LA RESPIRACIÓN

- Respiración de globo:
Inhala por la nariz como si estuvieras inflando un globo y luego exhala lentamente por la boca



EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

- Identifica palabras que expresen sentimientos como tristeza, enojo o emoción
- Acepta sus emociones y sentimientos
- "Parece que estás nervioso. Tus sentimientos son válidos"



PÍDELE A TU HIJO/A QUE

- Mueva los brazos y las piernas
- Baile
- Estire como un gato
- Camine o salte



**CLICK
PARA
APRENDER**

- [Stress Relief Activities.pdf](#)
- findtreatment.gov/locator
- www.hrl.nyc