

# Emociones

Es importante establecer entornos para que los niños puedan trabajar en habilidades de autorregulación. Los niños pequeños pueden tener problemas para expresar sus pensamientos y sentimientos hasta que aprendan sobre las emociones y las estrategias para manejarlos. Algunas estrategias para ayudar a los niños incluyen:

Respirar profundamente y con propósito puede ayudar a bloquear la respuesta del cuerpo al estrés. Los niños pueden tener problemas con la idea de disminuir la velocidad y concentrarse en su respiración. Para ayudar a los niños a aprender a respirar profundo, pídeles que hagan burbujas o un molinillo cuando estén estresados.



## Respiración.



## Música.

Escuchar música puede ayudarle a los niños a tranquilizarse, dándoles tiempo para reunir sus pensamientos y disminuir la velocidad. Ponga música suave en sus Audifonos y en un lugar tranquilo.

Muchas veces los niños necesitan estar solos para comenzar a calmarse. Proporciónale a su hijo una silla mecedora donde pueda mecerse o calmarse en un rincón tranquilo.



## Area Para Estar Solos.



## Espacio Creativo.



Darles a los niños una manera de expresar cómo se sienten más allá del uso de las palabras puede ser una excelente manera de calmar una situación. Proporcione a los niños un área tranquila para hacer un dibujo de lo que les molesta.

Una vez que los niños se hayan tranquilizado y estén listos para regresar al grupo, tome tiempo para hablar sobre los momentos emocionales. Conecte la estrategia que utilizaron en una situación de la vida real. Por ejemplo, "Si estuvieras en el parque hoy y te molestaras con Sally, ¿que puedes hacer para calmarte? Esta conversación puede ayudarle sus sentimientos y a manejar sus emociones en otros lugares.



Strong Families Make a Strong Kansas

