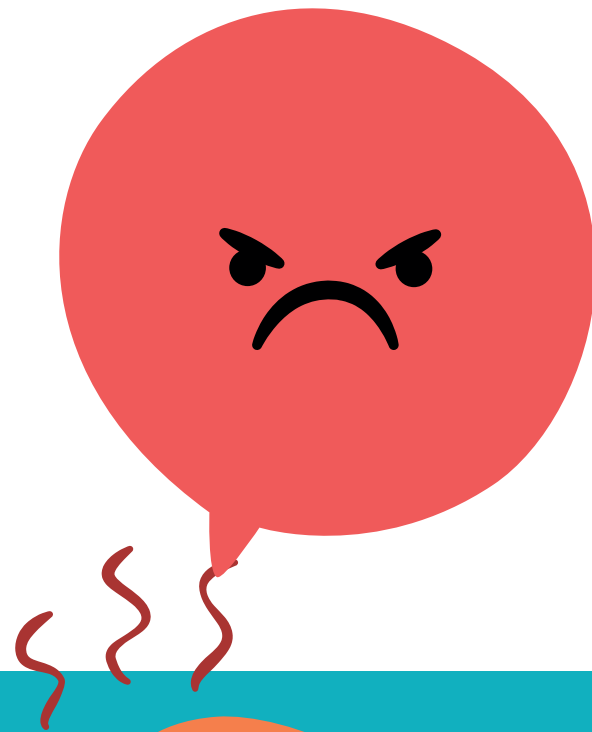


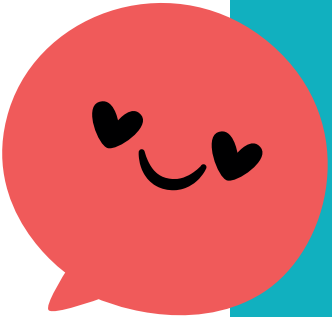


¿Cómo ayudar a tus hijos a gestionar sus emociones?





En estos días de cuarentena es posible que nuestros hijos pasen por un torbellino de emociones, por eso es muy importante ayudarlos a gestionarlas y aprender como padres que nos dicen a través de ellas



 ¿Qué podemos hacer? 

Mamá y papá:

Ayúdame a **IDENTIFICAR**

lo que me pasa

y saber qué **emoción** estoy

sintiendo



Intenta **comprender**
lo que me pasa,
tengo mis razones
como las personas
mayores



Expreso mis emociones

como sé: con rabietas,

llorando, protestando...

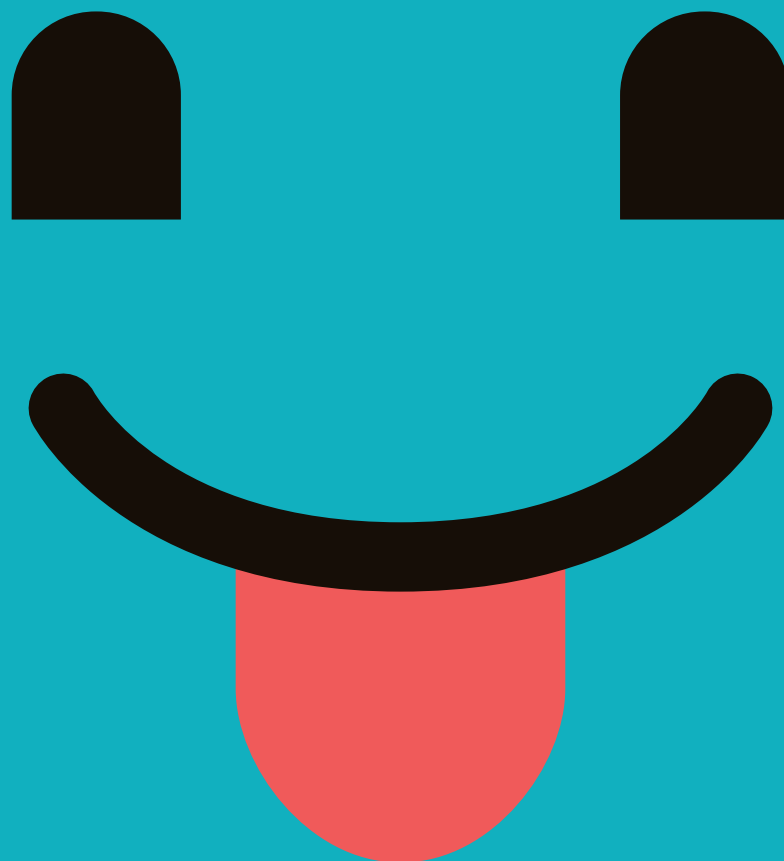
**¡Enseñame
más formas!**



Ayúdame a saber
controlar mis emociones
para que así no
me desborden



Sino encuentro la
solución a lo que me
pasa, **plantéame**
alternativas, pero
sin imponérmelas



Y sobretodo, idame
mucho **amor** y
comprensión!

