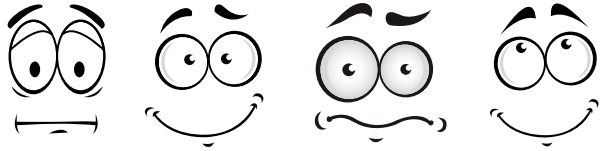
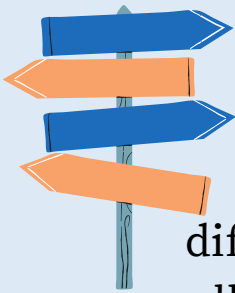


# ¡Hablemos!



*Preguntas para motivar las conversaciones*

## Cómo empezar...



### Busque señales

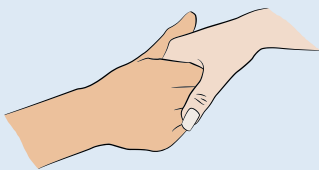
Los niños no siempre dicen lo que sienten. En cambio, es posible que usted note que tienen dificultades para dormir, que quieren estar pegados a usted constantemente, o que sus reacciones frente a las cosas son más fuertes. Pueden ser señales de que están sintiendo emociones FUERTES.

### Diga lo que ve

Comente cuando vea a su hijo feliz o triste, ansioso o enojado. Puede decir cosas como: “Veo que estás pisando muy fuerte cuando caminas. ¿Te sientes un poquito frustrado?”



### Dé seguridad y conéctese



Cuando vea que su hija está luchando con una emoción fuerte, dígame que lo que siente es normal. Luego, cuénteles sobre una vez en que usted se sintió igual y cómo lo superó.

# Otras maneras de invitar a su hijo a compartir...

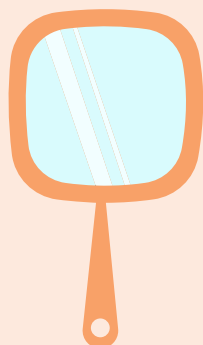
## Expresarse

Los niños tienen distintas maneras de compartir sus emociones. Algunos encuentran más fácil dibujar lo que sienten o demostrar sus sentimientos a través de un baile o una canción. Otros quieren conversar sobre lo que sienten. Puede darle a su hijo algunas opciones:



- ¿Quieres hacer un dibujo para mostrarme lo que sientes?
- ¿Qué movimiento de baile puede demostrar lo que sientes?
- Dame un pulgar hacia arriba si te sientes frustrado/emocionado/enojado...
- ¿Quieres escoger una canción que represente tus emociones? Me encantaría escucharla.

## Nombrar las emociones



En cuanto más hablen sobre las emociones, más palabras tendrá su hija para describir lo que siente. Enseñe con juegos las palabras para las emociones. Por ejemplo, hagan caras en el espejo. ¿Puede su hija adivinar el sentimiento? Haga una cara sorprendida y luego una cara frustrada. ¿Qué tal una cara nerviosa?

# Leer sobre las emociones

Mientras lee libros a la hora de dormir, conversen sobre las emociones que sienten los personajes.

Puede decir: “¿Cómo crees que ella se siente?

¿Alguna vez te has sentido igual? ¿Cómo lo superaste?” Para niños más pequeños,

fíjense en las emociones que aparecen en las imágenes. Por ejemplo: “

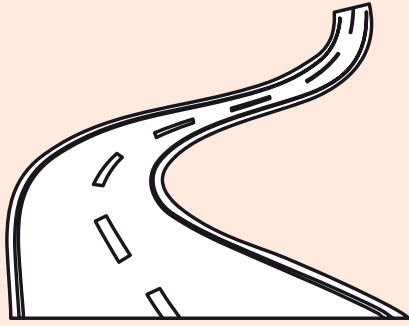
¿Puedes mostrarme el personaje que está feliz? Déjame ver tu cara feliz.”



## Haga una revisión diariamente haciendo preguntas



- ¿Qué cosa esperas que pase hoy?
- ¿Qué cosa te hizo feliz hoy?
- ¿Qué cosa te gustaría cambiar hoy? ¿Por qué?
- ¿Había algo que encontraste difícil hoy? ¿Qué cosa fue difícil?
- ¿Qué te frustró hoy? ¿Cómo lo superaste?
- ¿Qué cosa te hizo sentir orgulloso hoy?
- ¿Qué cosa agradeces de hoy?
- ¿Qué cosa esperas hacer mañana?



## Seguir a su hijo

Algunos niños encuentran más fácil hablar sobre sus emociones por la mañana. Otros prefieren compartirlas más tarde durante el día. Fíjese en

los momentos cuando su hijo esté más dispuesto a compartir. Ese puede ser un excelente momento para hacerle algunas preguntas. ¡Usted conoce mejor a su hijo y podrá encontrar el momento más adecuado!



Si las emociones de su hijo hacen difícil sobrellevar el día para él o para usted, siempre está bien buscar ayuda. Si le preocupa, llame a su pediatra o enfermera.

También puede llamar al National Parent Helpline para conversar con un Advocate (personal calificado).

**Marque 1-855- 4A PARENT (1-855-427-2736)**

**HORARIO:** de lunes a viernes desde 10:00 AM PST a 7:00 PM PST