

**A veces es difícil manejar
las emociones.
Por eso se necesita apoyo.**



Cuatro sencillas estrategias para ayudar a regular las emociones



1. Pidamos que respiren inhalando y exhalando lentamente 5 veces antes de hablar o moverse.



2. Ayudemos a poner en palabras lo que están sintiendo.

3. Acompañemos su malestar.

Recordemos que esto no implica darles o hacer lo que ellos quieran.

4. Revisemos junto a las niñas y niños lo que sucedió y busquemos junto a ellos opciones para resolverlo la próxima vez que suceda

