



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Artesanías para manejar los sentimientos

Aquí encontrará algunas cosas que su hijo puede hacer y usar para comunicar y manejar sus sentimientos fuertes.

Una mano que ayuda: Trace la mano de su hijo en un papel. Ayúdelo a escribir o dibujar en cada dedo una cosa que puede hacer para calmarse. Luego, cuando esté enojado o molesto, pídale que levante el pulgar o el meñique como recordatorio de la forma de calmarse.

Bola antiestrés: Usando un embudo, llene un globo sin inflar con harina y átelo. Su hijo puede apretar esta bola antiestrés casera cuando se sienta ansioso o enojado.

Obra de arte: Haga que su hijo etiquete los colores como diferentes emociones y pinte un dibujo usando los colores que representan cómo se siente.