

QUÉ TE
HACE
FELIZ?



HOY ME
SENTÍ...



HABLEMOS DE SENTIMIENTOS

- Cuando tu hijo/a esté molesto, muestra empatía, incluso cuando no entiendas porqué está molesto. Decir “debe ser difícil” puede mostrarle a tu hijo/a que entiendes lo que siente.
- Anime a su hijo/a a contarle sobre su día. Utiliza frases como “qué interesante!” o “cuéntame más!” para demostrarle que te interesa.
- Utiliza palabras de sentimientos todos los días y practica hablandolas frente a su hijo/a. Decir “me siento feliz cuando...” o “me siento triste cuando...” le demuestra a su hijo/a que se pueden sentir seguros expresando sus sentimientos a nuestro alrededor.
- Enséñele a su hijo/a habilidades de afrontamiento saludables para lidiar con sentimientos que lo agobian. Respirar profundamente, escuchar música o pintar un dibujo son formas de expresar grandes emociones.

LEHIGHVALLEYreads.ORG/TALKREADSING



HABLA
LEE
CANTA