



CINCO MANERAS PARA QUE LOS NIÑOS PUEDEN MANEJAR LA TENCION

HABLAR CON OTROS

Esto le puede ayudar con la tension y le permite al niño/a que reconozca sus emociones.

Recordar a los niños que hay gente disponible para hablar con ellos, por ejemplo usted, un consejero, un miembro de la iglesia, consejero de escuela, o un pariente responsable.

RELAJACION

Esto puede ser simple como respirar profundo, pensar pensamientos agradable o escuchar musica calmada.

EJERSISIO

Participar en deportes, andar, correr, andar en bicicleta, o bailar.

AFICIONES-ENTRETENIMIENTO

Esto puede ser leer, arte, recoger estampillas, monedas, tarjetas de deporte.

Tocar un instrumento, dibujar, o pintar.

ORAR