

## Hablemos de las preocupaciones

### Ejemplos de publicaciones en las redes sociales

#### Facebook

1. Cuando sus pequeños se sientan preocupados, hagan una pausa juntos y pasen unos minutos al aire libre. Miren a su alrededor y nombren una cosa que se relacione con cada uno de los cinco sentidos (tacto, gusto, olor, vista, sonido). Por ejemplo, digan cosas como: "Veo un árbol alto; oigo el canto de las aves; huelo la hierba recién cortada; siento esta hoja crujiente; y saboreo una gota de lluvia que se posa en mi lengua". Esta sencilla actividad ayuda a redirigir la atención de sus niños y estar al aire libre es un alivio natural del estrés. #HablarEsEnseñar

2. Los estudios demuestran que estar rodeado del color verde reduce el nivel de la hormona del estrés, lo cual es una de las razones por las que pasar tiempo al aire libre ayuda a reducir naturalmente las preocupaciones. Salga a dar un paseo por la naturaleza con sus niños y jueguen al "Veo, veo algo... ¡VERDE!". ¿Cuántas cosas verdes han visto durante su paseo? #HablarEsEnseñar

3. Practique con sus niños a hacer "Las caritas de los sentimientos" frente al espejo. "Muéstrenme una carita feliz. Muéstrenme una carita de preocupación. Muéstrenme una carita triste". Jueguen a adivinar y haga que sus niños adivinen cómo se sienten según las caras que ponga. Reconocer la relación entre las expresiones faciales y las emociones mejora las destrezas socio-emocionales de sus niños y les ayuda a identificar cómo se sienten otras personas. #HablarEsEnseñar

#### Instagram

1. ¿Hay algo que preocupa a sus pequeños? Jueguen a ser detectives de la preocupación y trabajen juntos para resolver el misterio. Investigue al hacer preguntas para entender mejor lo que les preocupa a sus niños. Luego, hablen de todas las posibles consecuencias y soluciones. Ofrézcales algunas sugerencias graciosas para ayudar a sus niños a disipar sus preocupaciones con la risa.

2. Cree un espacio tranquilo en su casa donde sus niños puedan pasar el tiempo cuando se sientan ansiosos o preocupados. Puede instalarlo en cualquier rincón tranquilo y añadir cosas como una almohada suave para sentarse, una cesta con algunos libros tranquilizadores y pelotas blandas. Cuando sus niños necesiten calmar sus preocupaciones, pasen un rato juntos en el "espacio de paz" de su familia. #HablarEsEnseñar

#### Twitter

1. Decir afirmaciones positivas con sus niños es una manera estupenda de ayudarles a superar sus preocupaciones. Cuando sus niños estén preocupados por el preescolar, pueden repetir juntos: "Estoy creciendo y aprendiendo. El preescolar será un desafío divertido. Me siento seguro. Me siento amado". #HablarEsEnseñar

2. Soplar burbujas es una forma divertida de enseñarles a los niños pequeños a respirar de manera lenta, profunda y tranquila. La próxima vez que usted o sus niños se sientan preocupados o abrumados, tomen un descanso de burbujas juntos. Luego, imaginen que sus preocupaciones son burbujas y ¡explótenlas! #HablarEsEnseñar