

Ayude a su hijo a manejar sus sentimientos

Puede ser difícil para los niños sobrellevar sus sentimientos. Usted puede ayudarlos a aprender a manejar sentimientos fuertes, como la ira, la emoción y la tristeza.

- Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos. Los niños que pueden nombrar sus sentimientos pueden entender mejor y hablar sobre cómo se sienten.
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos. Hablar con un adulto de confianza ayuda a su hijo a aprender a manejar sus sentimientos.
- Demuestre que le importa. Cuando su hijo hable sobre sus sentimientos, hágale saber que entiende cómo se siente. Esto le ayudará a sentirse apoyado y respetado.

Los niños que practican la amabilidad y la comprensión tienen más probabilidades de tener relaciones saludables. Si su hijo puede pensar en cómo se sienten otras personas, eso lo ayudará a llevarse bien con los demás. El primer paso es tomar conciencia de sus propios sentimientos.

