

Momentos de Consciencia Mental y De Enseñanza

Estos son algunos consejos para ayudar a su hijos a manejar sus sentimientos y equilibrar nuestras emociones durante este momento difícil. Para obtener más información, ¡solicite más ayuda a su maestro de Play 2 Learn!

¡RECUERDE, ustedes son los PRIMEROS y MEJORES maestros de sus hijos!

Cómo ayudar a apoyar a sus hijos y sus preocupaciones

- Sea honesto, pero también tenga en cuenta la edad de los niños y lo que puedan entender. • Está bien decir "No sé" cuando los niños hacen preguntas que usted no sabe cómo responder. • Recuérdales lo que ustedes están haciendo como familia para que estén a salvo. • Pregúnteles cómo se sienten, ayúdenlos a dar un nombre a cómo se sienten. • También díganles cómo ustedes se sienten.
- Hablen sobre los altibajos del día y lo que esperan para el mañana.
- Pasen tiempo juntos jugando, leyendo libros y aprendiendo algo nuevo como yoga • Manténganse positivos y asegúrele a sus hijos que están seguros.

Tómese Un Tiempo Para Usted Unos Minutos al Día.

- Si puedes, haz una corta caminata solo.
 - Mira tú programa favorito
 - Completa un trabajo de manualidad
 - Termina un proyecto.
 - Duerme las horas suficientes.
- Llama a un amigo o a un miembro de tu familia.

Pide ayuda si la necesitas



Todos estamos afrontando diferentes desafíos, desde trabajar fuera del hogar hasta tratar de trabajar desde casa y hacer que el tiempo esté libre de estrés para nuestros hijos. Recuerda, nuestros niños aprenden a sobrellevar los momentos difíciles observando a los adultos que los rodean. Si puedes mantenerte positivo, ¡ellos también manejarán este momento difícil de una manera positiva!

Early Learning & School Readiness



WINNETT COUNTY PUBLIC SCHOOLS