



Momentos de enseñanza conscientes

A continuación hay algunos consejos para ayudar a apoyar a su hijo y sus sentimientos y para encontrar tiempo para usted. Para obtener más información, por favor pregunte a su maestra de SPARK! 4 Kids para obtener más apoyo!

Cómo ayudar a apoyar a sus hijos y sus preocupaciones

- Sea honesto, pero también tenga en cuenta su edad y lo que pueden entender. está bien decir “No sé”, cuando hacen preguntas que no sabes cómo responder.
- Pregunte cómo se sienten, ayúdeles a dar un nombre a cómo se sienten.
- Dígales cómo te sientes también.
- Hable sobre los altos y bajos del día y lo que esperan mañana.
- Pasan tiempo juntos jugando, leyendo libros y aprendiendo algo nuevo como yoga.
- Manténgase positivo

Tómese tiempo para usted; unos minutos cada día

- | | |
|---|-------------------------------|
| • Dé un corto paseo solo, si es posible | • Descansa lo suficiente |
| • Ver un programa favorito | • Llama a un amigo o familiar |
| • Completar una manualidad/terminar un proyecto | • Pida ayuda si la necesita |

Todos nos enfrentamos a diferentes desafíos de vez en cuando. Mostrar a nuestros niños cómo los adultos afrontan es una manera de modelar esto para los niños. Si usted es capaz de mantenerse positivo y mirar en el lado más brillante, ellos manejarán los tiempos difíciles de una manera positiva también.



Adaptado de GCPS Play 2 Learn

