

**A veces es difícil manejar  
las emociones.  
Por eso se necesita apoyo.**



# Cuatro sencillas estrategias para ayudar a regular las emociones



1. Pidamos que respiren inhalando y exhalando lentamente 5 veces antes de hablar o moverse.



**2. Ayudemos a poner en palabras lo que están sintiendo.**

**3. Acompañemos su malestar.**

**Recordemos que esto no implica darles o hacer lo que ellos quieran.**

4. Revisemos junto a las niñas y niños lo que sucedió y busquemos junto a ellos opciones para resolverlo la próxima vez que suceda

