

Cómo llenar 'la mochila emocional' de sus hijos

Una mochila emocional es una bolsa invisible que contiene las experiencias de su vida. A continuación encontrará unos consejos para llenar la mochila emocional de sus hijos con experiencias positivas.

Sea consistente

Estableciendo límites estables y claros ayudará a sus hijos a sentirse seguros e interactuar mejor con el mundo.

Desarrolle autoestima en sus hijos.

Ayude a sus hijos desarrollar pensamiento positivo y habilidades nuevas.

Escuche a sus hijos

Tener una relación cercana con un adulto cuando los niños enfrentan un problema, les permite sentirse seguros.



Hagan ejercicio al aire libre

Haga varias actividades con sus hijos. Monte en bicicleta, explore, camine por el parque, juegue fútbol o trepe un árbol.

Dedique tiempo para jugar con sus hijos

El recreo ayuda a los niños a ser creativos, aprender a solucionar problemas y a controlarse.

Ame a sus hijos sin condiciones

Los niños necesitan sentir que sus padres los quieren de forma incondicional y que su amor no depende de sus logros.

A continuación encontrarás advertencias tempranas en donde la mochila emocional de su hijo está demasiado pesada y puede necesitar ayuda adicional.

- Cambios en su rendimiento académico
- Ansiedad y preocupación excesiva
- Cambios extremos de humor
- Aislamiento y pérdida de interés en sus actividades sociales
- Quejas físicas constantes
- Dificultades extremas para concentrarse

