

Cuando alguien me dice que NO, yo puedo hacer...

Este documento ha sido diseñado como una herramienta para apoyar a los niños que experimentan frustración o hacen rabietas cuando se les dice “no” o cuando los padres establecen límites.

Sabemos que estas reacciones son parte del desarrollo emocional, y por eso es importante brindarles estrategias concretas y visuales que les ayuden a manejar mejor estas emociones.

A través de pictogramas y una sencilla guía de 4 pasos, los niños aprenderán a reconocer lo que pueden hacer cuando alguien les dice que NO.

El objetivo es ayudarles a comprender y regular sus emociones de forma respetuosa y positiva.

Instrucciones de uso:

1. Recorta los pictogramas incluidos.
2. Luego, colócalos en el color que corresponde según el paso que estén trabajando. Puedes realizarlo a junto un circuito sensorial o físico (por ejemplo, una serie de estaciones con texturas, movimientos o equilibrio).

Puedes **usar este material en momentos de calma para anticipar situaciones difíciles o reforzarlo después de una rabieta como una forma de reflexión.**

Este recurso busca acompañarlos a ustedes como padres en el camino de enseñar límites con amor, y a los niños a descubrir que pueden expresar sus emociones de manera adecuada, incluso cuando no obtienen lo que desean.



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Cuando alguien me dice que NO, yo puedo hacer...

PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com



Este material está protegido por derecho de autor. Se prohíbe su venta.

PASO 1



Identificar la emoción



Enojado



Triste



Frustrado

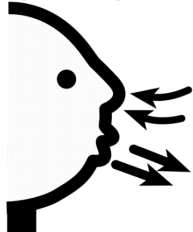


PASO 2

Elijo una actividad que me ayude a sentirme mejor



Respiración profunda



Alejarte de la situación



por un momento

Contar hasta diez



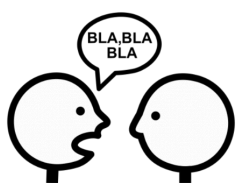
Tomar agua pura



PASO 3



Expreso lo que siento



PASO 4



Buscar algo divertido

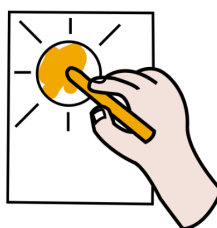


Jugar con juguetes que

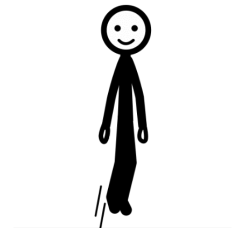


YA TENGO

Pintar



Saltar



@kidsunderstanding



Understanding Kids



kidsunderstanding.com

