

**IDEAS EN
IMÁGENES**

**VISTAS EN
INTERNET**



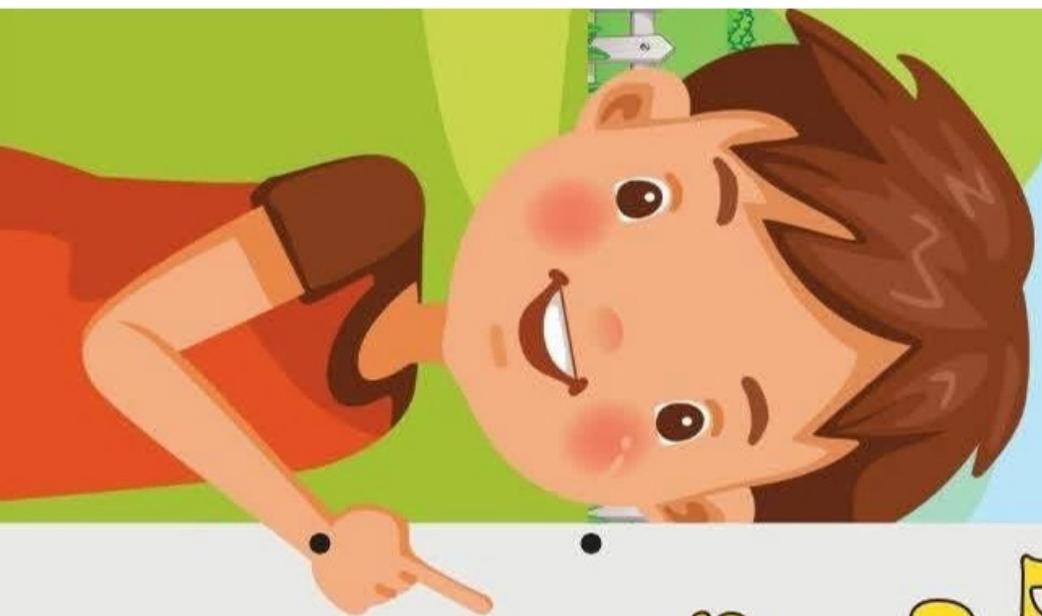
WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

Habla sobre lo que sientes



Esta bien decir lo que sientes

- “Estoy feliz porque...”
- “Me siento triste cuando...”



Respira profundo y tómate tu tiempo

“Si no sabes cómo expresarte, está bien esperar un poco.”

- **Enseñales técnicas de respiración sencilla (como “huele una flor y sopla una vela”) para tranquilizarse y pensar cómo expresar sus emociones con calma.**



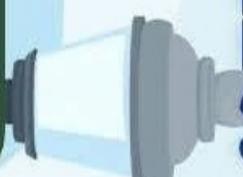


**5 CONSEJOS PARA
ENSEÑAR A LOS NIÑOS
CÓMO EXPRESAR SUS
EMOCIONES DE
MANERA SALUDABLE:**





Pide ayuda cuando lo necesitas



“Cuando te sientas confundido, busca a alguien con quien hablar.”

Explícales que siempre pueden contar con sus padres, maestros o amigos para compartir cómo se sienten.

Usa tu cuerpo para expresarte



**“Las emociones
también se muestran
con gestos y
movimientos.”**

- Si están felices, pueden sonreír o aplaudir.
- Si están enojados, pueden saltar o respirar profundo para calmarse.



Busca una forma creativa de expresarte

**“Dibuja, canta o
escribe lo que
sientes.”**

- Dibujar su emoción (caritas, colores o paisajes).
- Hacer una canción o una historia sobre lo que les pasa.





MINISTERIO INFANTIL

"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris