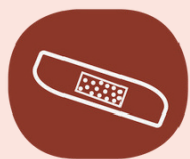




Cuatro Años de Diversión, Sentimientos y Grandes Preguntas

El mundo de su hijo está creciendo rápidamente, con emociones más complejas y nuevas experiencias. Su hijo se está volviendo más independiente y sociable, pero los cambios inesperados aún pueden ser difíciles. Incluso podría enfrentar la pérdida de una mascota o un ser querido sin comprenderlo del todo. No puede protegerlo de todo, pero su apoyo lo ayuda a sentirse seguro y a desarrollar resiliencia.



Afrontamiento y Resiliencia

Es normal querer proteger a tu hijo de los golpes, caídas y dificultades de la vida. Pero la resiliencia solo se aprende a través de la lucha. Ayuda a tu hijo a aprender a sobrellevar las situaciones difíciles, a recuperarse y a tomar riesgos.



Centra Tu Atención En Ayudar a Tu Hijo a Afrontar Las Dificultades

¿Por Qué Es Importante?

La vida presenta desafíos grandes y pequeños, incluso para los niños pequeños. Aprender a manejar la frustración, los cambios o las pérdidas ayuda a tu hijo a sentirse más seguro. Cuando hablas de sus sentimientos y les ofreces consuelo, aprenden que los momentos difíciles pasan y que no tienen que afrontarlos solos.



Momentos Cotidianos: Enseñando a Tu Hijo A Equilibrar Sus Emociones

Cómo Se Ve

When your child hears that a friend is moving away, they might burst into tears. You say, "You really liked her. It's okay to feel sad when someone we care about leaves or moves." Then help your child find a way to acknowledge and share their feelings. Maybe that includes making a good-bye card, getting their friend's new address to send pictures and letters, or making plans to spend extra time together before the move. Your support helps your child understand change and feel more connected and in control.

Lo Que Puedes Hacer: ¡Una Lista De Verificación Para Ti!

- ☐ Reconozca los sentimientos de su hijo: "Está bien sentirse triste o enojado"
- ☐ Ofrezca consuelo con abrazos, una voz suave o momentos tranquilos juntos
- ☐ Hablar sobre la pérdida o el cambio usando palabras sencillas y honestas
- ☐ Mantenga rutinas para ayudarlos a sentirse seguros y en control
- ☐ Compartir recuerdos de personas o mascotas que extrañan
- ☐ Muestra cómo lo afrontas: "A veces, cuando me siento triste, escucho mi música favorita"

Regístrate para recibir
mensajes de texto
semanales gratuitos con
más consejos y actividades.

Envía mensaje a
"Greatest8"

Al 401-297-3020

Visita TheGreatest8.org para conocer más sobre las 8 habilidades clave del desarrollo.



Comunicaciones



Afrontamiento
y resiliencia



Comprender
los sentimientos



Resolución
de problemas



Confianza
autopercebida



Resolución
de conflictos



Equilibrar
las emociones



Conciencia
y respeto de
la diversidad

Desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de Rhode Island en colaboración con la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, The Greatest Eight TM es un proyecto de la Coalición para Niños del Condado de Washington. La financiación para este esfuerzo fue proporcionada por Blue Cross Blue Shield de RI.