



Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad



CUIDANDO LA SALUD EMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS

PROTEGE SUS EMOCIONES

- Evita que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- Evita que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema. El tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje claro acorde a su capacidad de comprensión, pero sin engaños.



Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algún cuento ya que permiten procesar el impacto emocional a través de la imaginación.

CALENDARIO EMOCIONAL

1 Comienza a escribir un Diario	2 Juega a juegos de mesa	3 Practica 5m de respiración	4 Planta una semilla y cultivala	5 Piensa en tres aspectos positivos tuyos	6 Escucha una de tus canciones favoritas	7 Comienza el día con un acto amable
8 Contempla un álbum de fotos	9 Habla sobre el carácter de un personaje de tu serie favorita	10 Escribe una lista de buenos propósitos	11 Comparte tus ideas	12 Juega al "Tres en raya"	13 Lee un cuento	14 Cocina en familia tu receta favorita
15 Escribe en tu Diario el mejor momento del día	16 Colabora en tareas de casa	17 Completa 5 frases que empiecen por "Yo soy..."	18 Colorea una mandala	19 Elige una película divertida para ver en familia	20 Dibuja un lugar real o imaginario bonito y agradable	21 Escoge un objeto y dale un uso completamente diferente
22 Proponte un objetivo semanal	23 Haz una recopilación de chistes	24 Realiza algún experimento en familia	25 Escucha canciones que te generen alegría	26 Ordena tu armario	27 Completa 5 frases que empiecen por "Yo puedo..."	28 Regala la mejor de tus sonrisas
29 Prepara una gymkhana con tu familia	30 Construye un objeto utilizando material reciclable	31 Escribe en tu Diario las emociones que sientas a lo largo del día	1 Escribe una carta a un amigo/a dándole las gracias	2 Inventa letras de canciones rapeando	3 Ordena tus fotografías	4 Haz una lista con cosas que te relajen

www.creandoelaula.com



Siéntense juntos y realicen un calendario de emociones

Recuerda que nuestra salud mental es igual de importante que nuestra salud física