

# Cómo reconocer y responder a las emociones grandes



Dolores de estómago y dolores de cabeza



Llanto e irritabilidad



Dificultades para dormir, pesadillas o terrores nocturnos



Manos sudorosas



Cambios en los hábitos alimenticios



Dificultad para respirar



Apego excesivo, búsqueda de atención



Preocupación por los miembros de la familia



Preguntas frecuentes y repetidas



Peleas, discusiones o romper cosas



Evitar ciertos comportamientos o conversaciones

## Ayuda a los niños a nombrar sus emociones y a validar lo que están sintiendo

Parece que te sientes asustado.



Está bien tener miedo. A veces también siento miedo.

## Consuélele y háblale con tranquilidad

Este sentimiento pasará.



Estamos aquí y vamos a cuidarte.

## Ayuda a los niños a manejar sus emociones grandes

¡Bailemos para sacudirnos!



Respiremos con el abdomen para sentirnos mejor.

## Prevén las emociones grandes en el futuro

Limita la exposición a noticias y a redes sociales.



Brinda información positiva sobre lo que está causando la emoción grande.

IMPRESIÓN Y DISTRIBUCIÓN FINANCIADAS POR:



USAID  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

