



"Cuida tu Bienestar Emocional"

Educación Infantil



Cuidar la salud mental desde pequeños es fundamental para el desarrollo del niño/a y lograr desplegar toda su potencialidad



1 MANTENER RUTINAS

Mantener rutinas de sueño, de alimentación, de juego y de realización de tareas aporta seguridad, ¡es muy importante tener límites!

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

2

Ninguna emoción es mala de por sí, está bien sentirnos mal a veces. Debemos aprender a expresar lo que sentimos.



3 ESPACIOS PARA CONVERSAR

Generar espacios de confianza para hablar abiertamente y con empatía sobre los sentimientos.



ACTIVIDAD FÍSICA

4

La actividad física aumenta las endorfinas y mejora el estado de ánimo. La exposición a la luz solar promueve que nos sintamos felices.



5 AFECTO

Es muy importante que las niñas y niños se sientan protegidos y acompañados.

