



Consejos Para Niños

Si te sientes mal eso no significa que tú eres malo o mala. Aquí tienes unas ideas.

Si tienes preguntas:

- ◆ Habla con un consejero de la escuela
- ◆ Habla con un amiguito o amiguita.
- ◆ Haz un dibujo de cómo te sientes.
- ◆ Escribe en tu diario.
- ◆ Si estás cansado, duerme un poquito más.
- ◆ Lee un libro o escucha tu música favorita.
- ◆ Haz ejercicios, camina, maneja tu bicicleta o juega baloncesto.
- ◆ Trata de hablar y escuchar a la persona que te hizo que te sientas de esta manera.

Tener sentimientos está bien. Pero saber que hacer con esos sentimientos es lo más importante. Debes saber que cuando uno se siente mal, tiene que no hacerse daño a uno mismo u otras personas, porque te sentirías peor.

Utiliza el “YO” cuando alguien te hace sentir mal. Por ejemplo: “Yo me siento mal cuando tú no escuchas mi lado de la historia.”

Cambiamos lo malo por lo bueno. Cuando piensas en algo malo de tu persona también recuerda algo bueno. Cada mañana cuando te estés alistando para irte a la escuela, mírate en el espejo, date una sonrisa grande y di, “yo me quiero.”