PEAK MOMENT

NOVIEMBRE 2021

CONTENIDO DEL BOLETÍN

¿NIÑOS INSEGUROS, PREOCUPADOS, ESTRESADOS? ¡APOYE SUS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO!

**Conforme entramos a otro invierno del COVID-19, los niños y adolescentes necesitan ayuda para afrontar la incertidumbre y la preocupación.** ¿Cómo pueden los niños aprender a reconocer, expresar y afrontar sus sentimientos? Aprender a manejar las emociones incómodas requiere de práctica. Sin embargo, es mucho más fácil cuando los niños se sienten queridos y valorados. Tener una familia donde los niños puedan hablar de sus emociones es de gran ayuda. Necesitan saber que está bien expresar todos sus sentimientos, sin herir a los demás.

Incluso los sentimientos incómodos pueden manejarse. Los niños pueden aprender a tolerar cierta incertidumbre. Los sentimientos como: la ira, preocupación, tristeza, confusión y vergüenza, pueden resultar incómodos. Con el tiempo, los niños también pueden aprender que éstos (como todos los sentimientos) pasarán. Los niños y adolescentes aprenden mucho de los adultos que les rodean, simplemente observando y escuchando. Todos tenemos altibajos, pero podemos utilizar las habilidades de resolución de problemas para afrontarlos.

El aprendizaje de estas habilidades ayuda a los niños a enfrentarse a lo que está sucediendo en el momento. También les ayuda a enfrentarse a futuros retos.

Hay herramientas prácticas y fáciles de usar que puede aprender participando en Triple P Programa de Parentalidad Positiva. Estas herramientas le ayudarán a mantener el bienestar emocional de los niños, incluso en momentos de estrés. Usted elige que usar y cómo hacerlo.

Hay diferentes maneras de obtener las herramientas de crianza de Triple P en Orange County. Elija qué herramientas sobre la crianza positiva le gustaría utilizar con Triple P. [Lea más sobre este tema en nuestro sitio web](https://www.triplep-crianza.com/oc-es/temas-de-crianza-candentes/mi-nino-o-nina/haciendo-frente-al-miedo-enojo-y-tristeza/).

El acceso GRATUITO a Triple P – Programa de Parentalidad Positiva® es financiado por la Orange County Health Care Agency.