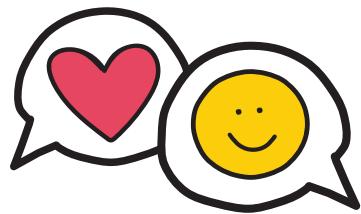


Formas de iniciar una conversación

Acerca del estrés



Enseñar a los niños a dominar el estrés empieza por ayudarles a entender el estrés y cómo les afecta.

Elija entre estas indicaciones para guiar los debates sobre cómo pueden responder mejor los niños al estrés.

<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cómo sabes cuándo te sientes estresado?</p>	<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cómo sientes el estrés en tu cuerpo? Piensa en tu panza o en tu cabeza.</p>
<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cuáles son algunas de las cosas positivas del estrés?</p> 	<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cuáles son algunas de las cosas negativas del estrés?</p>
<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>Si tu estrés tuviera un color, ¿cuál sería y por qué?</p> 	<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>Háblame de una ocasión en la que te sintieras estresado y de cómo respondiste.</p>
<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>Habla de un momento en el que manejaste muy bien el estrés.</p>	<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cómo puedes saber cuándo te resulta más difícil lidiar con el estrés?</p>
<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Qué le dices a un amigo que se siente estresado?</p> 	<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Qué necesitas más cuando estás estresado?</p> 
<p>Formas de iniciar una conversación</p> <p>¿Cómo pueden apoyarte los demás cuando te sientes estresado?</p>	