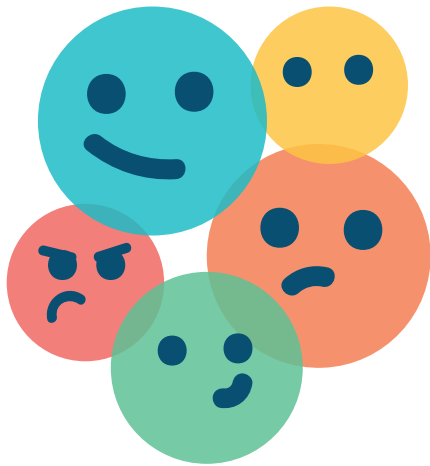


## RECONOCER

los logros es fundamental en los primeros años. Ayuda a las familias a sentirse valoradas y motivadas a continuar en este camino. Puedes aprovechar el momento de la consulta para hacerlo y guiarte con los siguientes consejos.

### Recuerdo del estado de ánimo

Edad sugerida: 4 a 5 años



¿Tu niño/a se siente aburrido? Puedes cambiar el estado de ánimo de tu hijo/a invitándolo a compartir un recuerdo. Puede ser algo divertido, feliz, triste o tenebroso. Pídele que hable sobre el recuerdo o que lo dibuje. Agradécele por compartir y siéntete libre de compartir tu propio recuerdo.

#### Ciencia tras la acción:

Cuando le enseñas a tu hijo/a a evitar el aburrimiento, aprende a hacerlo por sí solo la próxima vez. Compartir un recuerdo lo ayuda a reconocer sus sentimientos. Cuando compartes tu recuerdo, aprende que otras personas también tienen sentimientos.

### ¿Cómo llevarlo a cabo?

Si notas que el niño/a se siente aburrido o desanimado durante la consulta, invita a la mamá y al niño/a a recordar juntos una experiencia pasada (divertida o emocionante). Pueden hablar sobre el recuerdo o dibujarlo en un papel. Agradece al niño/a por compartir y anima a la mamá a hacer lo mismo. Esta actividad ayuda al niño o niña a expresar sus emociones y fortalece el vínculo familiar, fomentando la empatía y dándole herramientas para gestionar sus sentimientos en el futuro.

### Palabra clave

Edad sugerida: 2 a 5 años

Para ayudarle a controlar el enojo, puedes sugerirle que elija una palabra clave. Pueden usar esta palabra para que tú reconozcas cuando esté enojado. Puedes usar la palabra para ayudarlo a recordar las estrategias que puede usar, como respirar profundo para calmarse.

#### Ciencia tras la acción:

Cuando los niños se enojan, puede resultarles difícil expresar cómo se sienten. A veces, sus emociones pueden sentirse muy fuertes y pueden perder el control. Tener una palabra clave puede ayudarlo a que tú puedas reconocer cómo se siente. También puede ayudarlo a recordar las maneras en las que puede controlar sus sentimientos.



## RECONOCER

### ¿Cómo llevarlo a cabo?

Si el niño/a muestra signos de enojo o frustración durante la consulta, sugiérole a la mamá que trabajen juntos para elegir una palabra clave que el niño pueda usar cuando sienta enojo. Esta palabra servirá para que la mamá reconozca cómo se siente su hijo/a y lo ayude a recordar estrategias para calmarse, como respirar profundo. Explícale a la mamá que cuando los niños se enojan, a menudo les resulta difícil expresar sus emociones y pueden sentirse abrumados. Tener una palabra clave les permite identificar sus sentimientos de manera más clara y les recuerda cómo pueden gestionar sus emociones de forma efectiva.

## Más que profesionales de la salud

Nosotros reconocemos **LA IMPORTANCIA DE TU ROL** como personal de salud frente a la atención en la **primera infancia**.

**¡Gracias a su dedicación y profesionalismo, el 82.3% de los pacientes en México confían plenamente en ustedes!**

### Aliados



**¡Regístrate en nuestros cursos y forma parte de un transformación significativa en el cuidado infantil!**

**EMPIEZA TEMPRANO CON SALUD**