

# Cosas que Molestan o Estresan a tús Hijos

1. ¿Qué cosas le molestan o preocupan a tús hijos?
2. ¿Qué dicen tús hijos acerca de lo que les causa estrés, molestia o preocupación?

## Estrategia

Encuentra un tiempo que puedas dedicar a tús hijo, de 10 a 20 minutos por cada uno. Pregúntale cuando él o ella se sienten estresados, preocupados o molestos.

Preguntas para tús hijos:

- ¿Qué es lo que te preocupa?
- ¿Qué te molesta?
- ¿Qué haces cuando te sientes molesto?



Usa una hoja de papel y pregúntale a tús hijos cosas que les molesten y que las escriban. Quizá deseen dibujarlas, luego habla con ellos acerca de lo que escribieron o dibujaron.



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá



Patrocinador Corporativo

