

La vida de mi Hijo:

Cosas que pueden ayudar a reducir el estrés de mi hijo

- | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Tener tiempo suficiente para hacer ejercicio y tiempo libre para relajarse. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 2 | Comer sano, comida balanceada. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 3 | Tener un tiempo individual con los padres para compartir cosas buenas y problemas. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 4 | Recibir abrazos y signos de afecto. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 5 | Tener una rutina para ir a dormir con tiempo de silencio y para poder calmarse. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 6 | Dormir lo suficiente. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 7 | Organizar todo para el día siguiente antes de irse a dormir. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 8 | Tener una familia que le disfrute pasar tiempo juntos. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |
| 9 | Vivir con un adulto que sepa cómo manejar situaciones de estrés de una manera saludable. | <input type="checkbox"/> La mayoría de días | <input type="checkbox"/> Algunos días | <input type="checkbox"/> Pocos días |



Llevarse alguna actividad a la casa

Alguna actividad del conjunto de actividades que me gustaría practicar con mi hijo esta semana...

www.kidshavestresstoo.org

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

