



¡Tormenta de emociones!

■ Características:

- Pueden sentir más cansancio del habitual.
- Necesitan más de tu cercanía.
- Enfados y peleas pueden ser una respuesta habitual.
- Sensaciones físicas de malestar.

■ Recomendaciones:

- Acoge y da importancia a su malestar ¡dale tiempo!.
- Gestiona tus preocupaciones para evitar conflictos.
- Ayúdale a poner nombre a su emoción.
- Pregúntale: ¿qué necesitas para sentirte mejor?.
- Compartid una actividad que os guste.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES