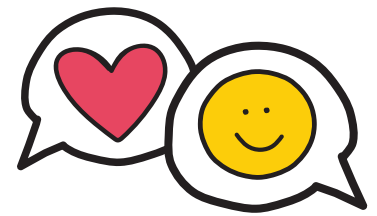


# Formas de iniciar una conversación Acerca del **estrés**



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.

**Formas de iniciar una conversación**


¿Cómo sabes cuándo te sientes estresado?

**Formas de iniciar una conversación**

¿Cómo sientes el estrés en tu cuerpo? Piensa en tu panza o en tu cabeza.

**Formas de iniciar una conversación**

¿Cuáles son algunas de las cosas positivas del estrés?



**Formas de iniciar una conversación**

¿Cuáles son algunas de las cosas negativas del estrés?

**Formas de iniciar una conversación**

Si tu estrés tuviera un color, ¿cuál sería y por qué?



**Formas de iniciar una conversación**

Háblame de una ocasión en la que te sintieras estresado y de cómo respondiste.

**Formas de iniciar una conversación**

Habla de un momento en el que manejaste muy bien el estrés.

**Formas de iniciar una conversación**

¿Cómo puedes saber cuándo te resulta más difícil lidiar con el estrés?


**Formas de iniciar una conversación**

¿Qué le dices a un amigo que se siente estresado?



**Formas de iniciar una conversación**

¿Qué necesitas más cuando estás estresado?



**Formas de iniciar una conversación**

¿Cómo pueden apoyarte los demás cuando te sientes estresado?