

Reconociendo las emociones de niños, niñas y adolescentes



Las niñas, niños y adolescentes experimentan diversas emociones (tristeza, miedo, rabia, alegría, asombro, entre otras) y sentimientos. Por eso es importante que sepamos reconocerlas para así poder apoyarles. Veamos algunos ejemplos:



Si tu hijo/a está irritable, pierde el control o se enfada con facilidad, son señales de que puede estar experimentando la emoción de la rabia.

Cuando tiene miedo, puede que se esconda o trate de evitar ciertas situaciones/personas que antes no le causaban temor.



Si se siente triste las señales pueden ser variadas; llanto, ganas de no hacer cosas que antes le interesaban o simplemente querer estar solos/as y no hablar con nadie.



Cuando los niños y niñas se desplazan hacia un nuevo país, su salud mental puede verse afectada. Por eso es fundamental estar atento/as a su comportamiento y a cómo expresan sus emociones y sentimientos.

Tú puedes apoyarlos/as dedicándoles más tiempo y atención, dándoles afecto y transmitiéndoles seguridad y acogiendo y validando sus emociones.



Es importante que podamos reconocer cuando necesitamos ayuda y que sepamos a quién acudir. ¡No olvides que la salud mental importa!



Puedes contactar al Servicio de Apoyo psicosocial de la Cruz Roja Chilena:
Fono: +56 9 65051364
De lunes a viernes,
entre 09:00 a 18:00 hrs.

Igualmente puedes comunicarte al teléfono de Salud Responde del MINSAL:
Fono: 600360777
Profesionales de salud atienden tus dudas 24 horas, 7 días a la semana

