



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



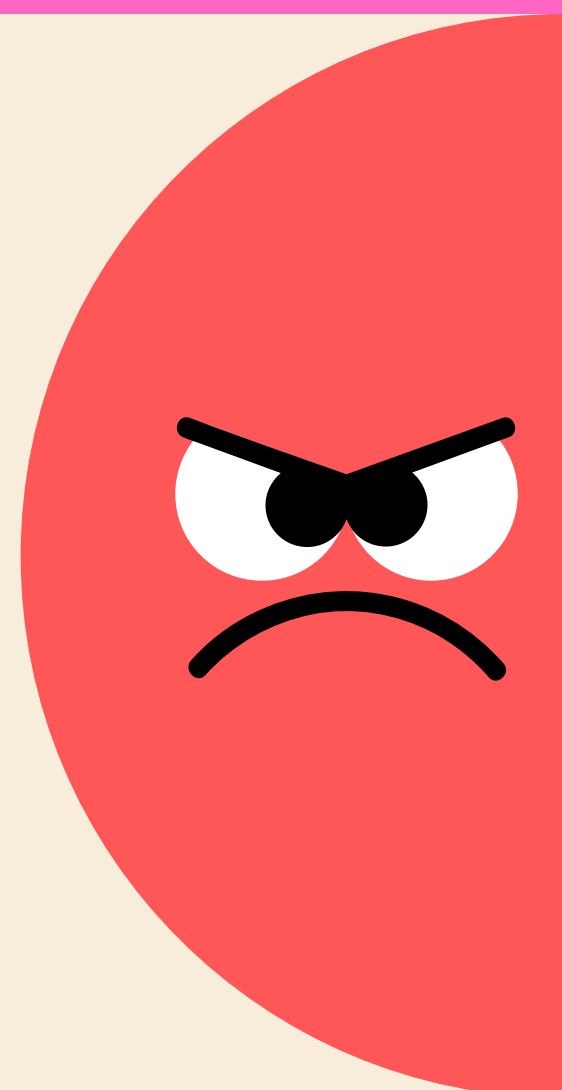
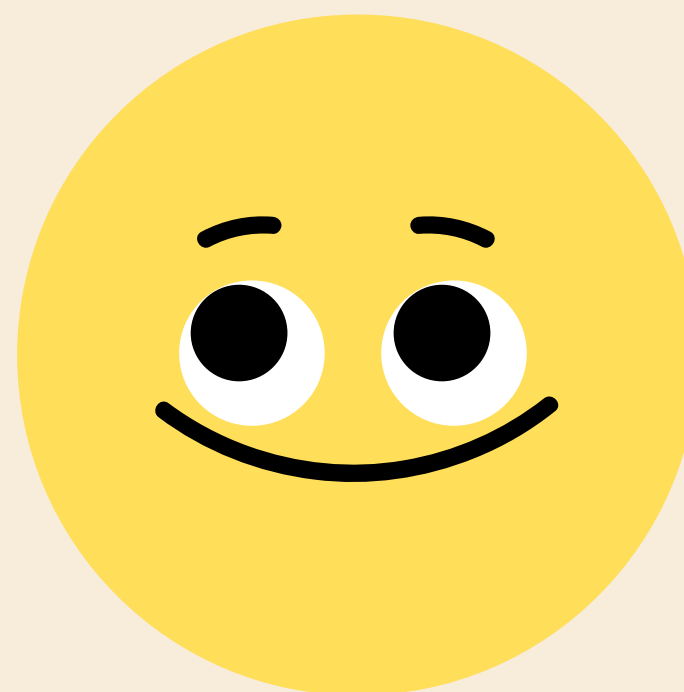
QUERÉTARO

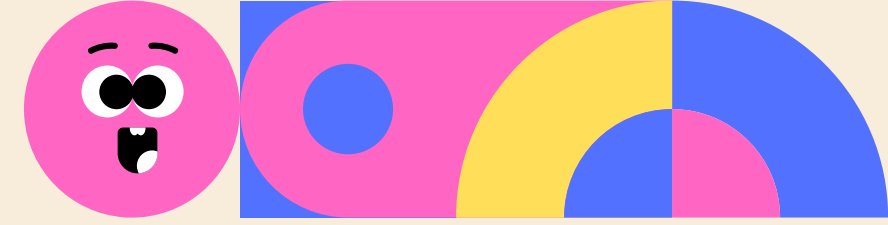
GOBIERNO DEL ESTADO

Juntos, Adelante.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN
NUESTROS HIJOS

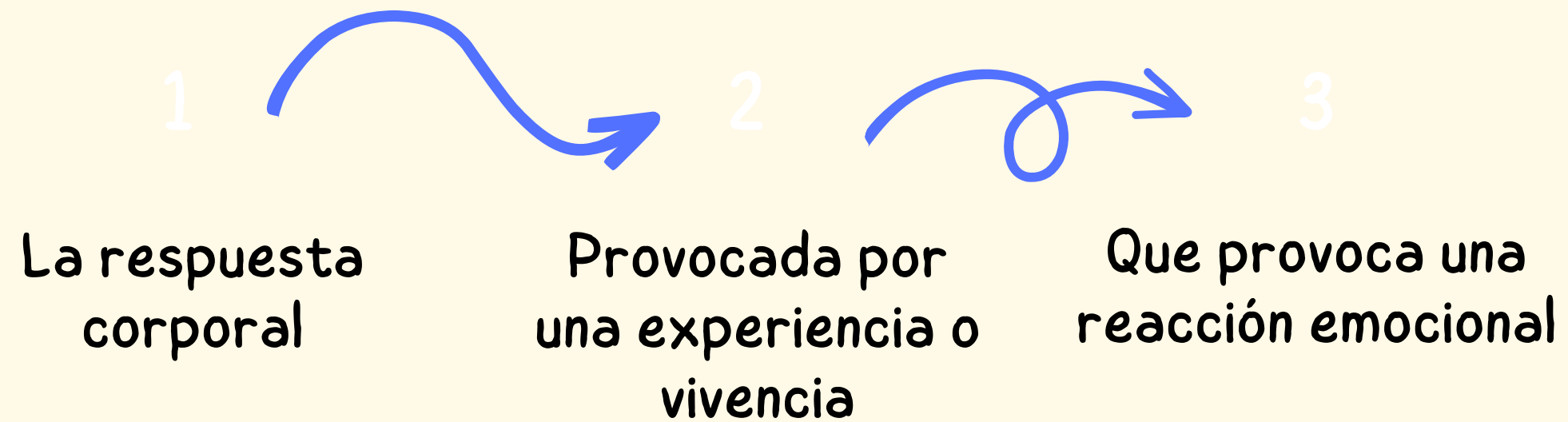
CONOCER LAS EMOCIONES

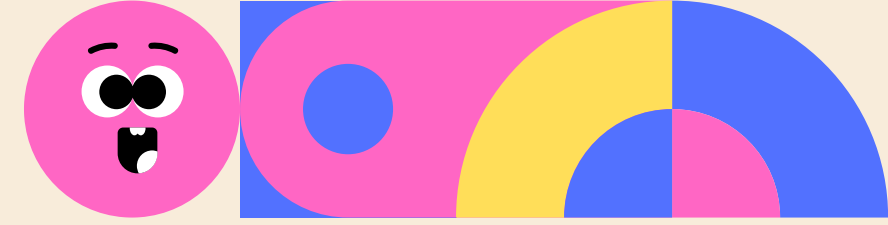
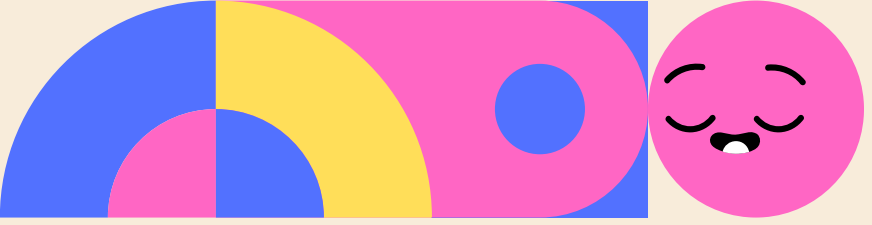




Acompáñanos a través de este espacio informativo a generar **herramientas** que ayuden a **mejorar la relación con nuestra/os niñas, niños y jóvenes**, fortaleciendo los **lazos de comunicación** y el manejo emocional para poder **resolver conflictos** o adversidades del día a día.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



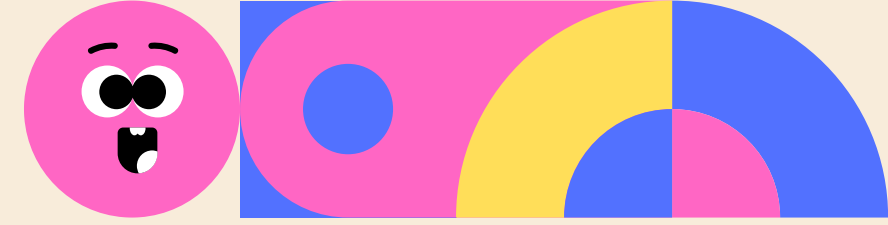
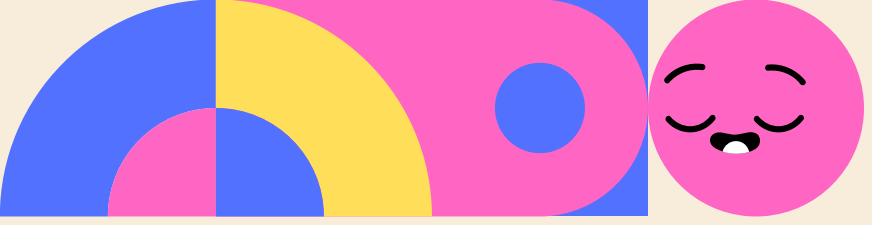


DESARROLLO EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DE NUESTROS HIJOS

El desarrollo emocional impacta de manera importante en la asimilación de contenidos académicos, aumentando el trabajo cerebral y físico, a través de las relaciones afectivas con los padres a sus hijos.

Los niños que se sienten queridos, crecen teniendo confianza en sí mismos y logran sociabilizar con mayor facilidad, además de tener mayores probabilidades de alcanzar el éxito tanto en la escuela como en la vida.





¿QUÉ PUEDO HACER PARA APOYAR SU DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL?

Tiempo de calidad:

Dedica tiempo a tus hijos, para fortalecer los lazos emocionales y demostrarles tu apoyo.



Empatía:

Fomenta la empatía al hablar sobre sus emociones y sus intereses.



Reconocimiento de Logros:

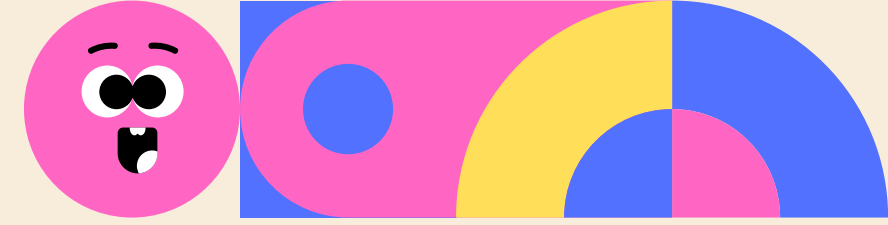
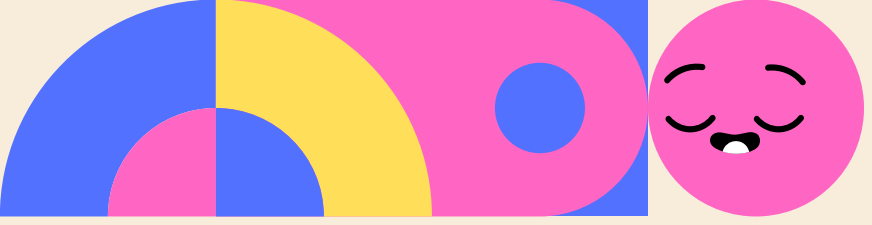
Celebra sus logros y esfuerzos, no solo los resultados finales, sino todo el proceso, esto refuerza el autoestima y los motiva.



Autorregulación:

Ayuda a tus hijos a aceptar y reconocer sus emociones. Puedes enseñarles técnicas de relajación para manejar el estrés.





Mamá y papá, si tienes un alto nivel de tensión, te enfrentas a dificultades, o si sabes de alguien que lo requiera, solicita la ayuda de un profesional.

La salud emocional fortalece las relaciones familiares.



UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA
EDUCACIÓN BÁSICA
EN EL ESTADO DE QUERÉTARO



QUERÉTARO
GOBIERNO DEL ESTADO
Juntos, Adelante.

FAMILIA
USEBEO