



Preschool Tip

Children who are highly emotional can benefit from practicing self-regulating techniques when they are calm. They can then be encouraged to use these techniques when they are feeling stressed or overwhelmed. Teach children simple ways to relax such as breathing exercises, tensing and releasing muscles, stretching exercises, and imagining a peaceful scene.

Consejo para Preescolares

Los niños que son muy emocionales pueden beneficiarse de practicar las técnicas de la auto-regulación cuando están tranquilos. Se puede animar a ellos a usar estas técnicas cuando están sintiéndose estresados o anulados. Enséñeles maneras sencillas de relajar, como ejercicios para el respiro, para ponerse tenso y relajado a los músculos, para estirarse, y para imaginar una escena pacífica.

