

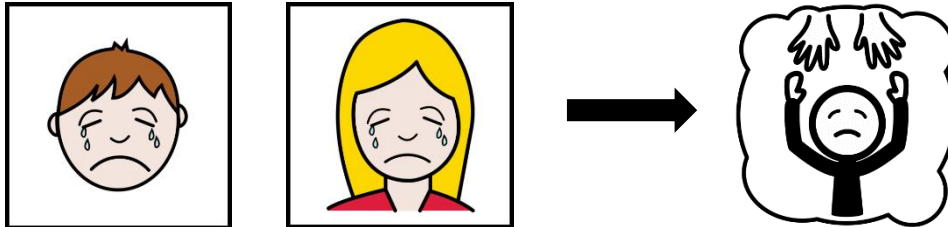
CONTROLANDO EL LLANTO



Autora: Psicóloga educativa Karen Marcela Herrera Chang
Autor pictogramas: Sergio Palao
Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA)
Propiedad: Gobierno de Aragón

CONTROLANDO EL LLANTO

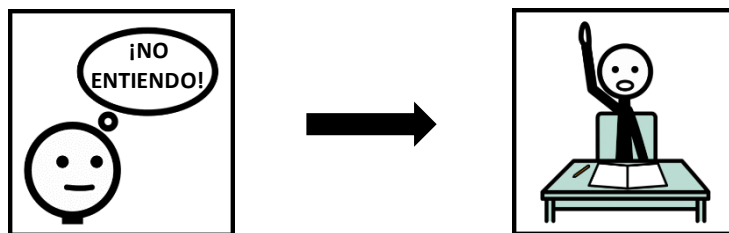
Llorar sirve para que las demás personas sepan que me siento triste o me duele algo y puedan ayudarme. Llorar no es algo malo, es una necesidad que tenemos todas las personas.



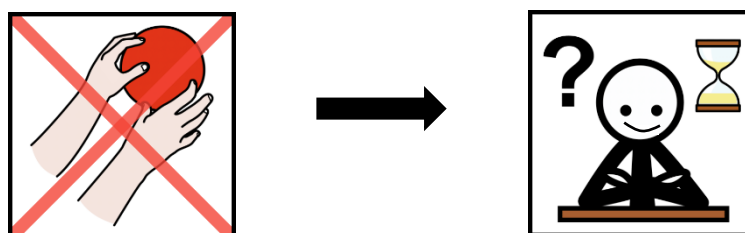
Pero, no podemos llorar por cualquier cosa, siempre hay diferentes maneras de solucionar lo que nos pasa:



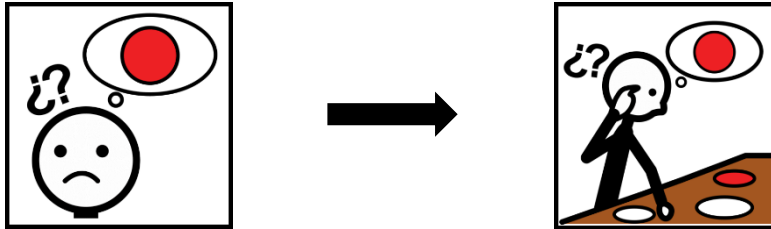
- No se llora por no entender las cosas → si no entiendes algo pregunta las dudas que tengas a tus padres o profesor/a.



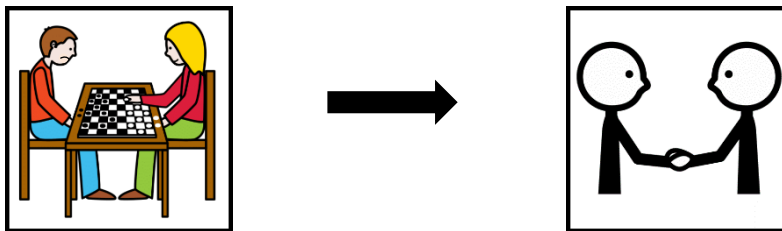
- No se llora por no conseguir algo que querías → debes ser paciente, si ahora no consigues lo que quieres, puede que después lo tengas.



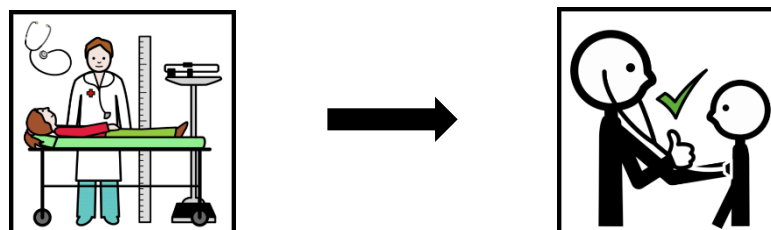
- No se llora por no encontrar algo que se perdió → puedes pedir ayuda a alguien (padres, profesor/a, amigo/a) para que juntos encuentren lo perdido.






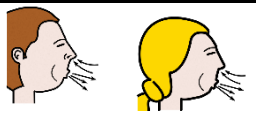

- No se llora por perder en un juego → debes aprender a perder y felicitar al ganador, ya que la próxima vez puede que el ganador seas tú, lo importante es disfrutar jugando.



- No se llora por ir al médico → cuando voy al hospital a ver al médico no es para hacerme daño, los médicos curan las enfermedades y ayudan a sentirse mejor de salud.



Por eso, cuando sientas ganas de llorar por algo que tiene solución puedes usar la “**TÉCNICA DE LA TORTUGA**”. Aquí te dejo los pasos que debes seguir:

TÉCNICA DE LA 	
1. DETENERSE	
2. ESTIRA TUS BRAZOS	
3. CUENTA HACIA ATRÁS	10.....0
4. RESPIRAR 3 VECES	
5. PIENSA EN UNA SOLUCIÓN	

¡ÁNIMO!

¡TÚ PUEDES!

Practícala las veces que quieras, verás que todo va mejor.

