

Entre 5 y 12 años

Practica la PAUSA

Lo que sienten tú y tus
niños es normal.



TRISTE



ENOJADO



SOLO



PREOCUPADO

Todos tienen dificultades para lidiar con la carga emocional del COVID-19. Todas estas son respuestas normales frente a un desastre natural. El COVID-19 es un desastre natural. Aprende a reconocer sentimientos, identificar las causas y a elegir un sentimiento distinto.



**DETENTE.
RESPIRA PROFUNDO.**



**NOMBRA TU
SENTIMIENTO.**



**ELIGE UN
SENTIMIENTO DISTINTO.**

Practica la Pausa se basan en los modelos de habilidades COPE, CALM and CARE desarrollados por Kira Mauseth, PhD, Psicóloga Clínica en Snohomish Psychology Associates, Instructora de Psicología, Universidad de Seattle. Han sido adaptados para uso público por Greater Columbia Accountable Community of Health.



**DESCARGA HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS EN
[PRACTICALPAUSA.ORG](https://practicalapausa.org)**