

Feliz, triste, enojado

Aprender a identificar las emociones

Los niños experimentan muchas emociones diferentes. Cada emoción tiene su propio nombre. Sin embargo, cada niño siente y demuestra sus emociones de distintas formas.

Aspectos básicos

Todas las personas experimentan emociones. Los bebés, por ejemplo, pueden sonreír cuando un adulto hace un sonido gracioso o pueden llorar cuando tienen hambre.

A medida que crecen, es importante que los niños aprendan a mostrar cómo se sienten mediante el uso de la palabra y las acciones. ¿Sienten tristeza? ¿Enojo? ¿Miedo? Los niños se frustran cuando los adultos no los entienden. Y los adultos no pueden ayudar si no saben cómo se sienten los niños.

En ocasiones, es posible que un niño/a no sepa qué siente realmente. Identificar las emociones requiere práctica.

Nota

Los materiales que están subrayados se encuentran en el kit.

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

Probemos hacer caras

- Señale cada una de las caras en el gráfico de caras y diga qué emoción expresa. Explique cómo sabe qué emoción expresa una cara. “Me doy cuenta de que esta es una cara triste porque tiene las cejas hacia abajo”. Mírense en el espejo. Imiten las caras que muestra el gráfico de caras frente al espejo. ¿Qué hacen con sus ojos? ¿Y con la boca?”
- Propóngale a su hijo/a que use la masa para crear una cara sobre un plato de plástico. Pregúntele qué emoción expresa la cara que creó con la masa y en qué momento puede sentirse así. “¿Cuándo pones una cara feliz como esta? ¿Cuando bailas?”. Hagan más caras que expresen distintas emociones.

Comencemos

Las emociones pueden ser positivas o negativas, ¡y las dos cosas están bien! Deje que su hijo/a exprese sus emociones. Escuche lo que dice. Exprese en voz alta lo que usted percibe. “Veo que tienes los puños apretados. ¿Estás enojado/a? ¿Tienes miedo?”. Dele tiempo para que procese sus emociones. ¡A veces los adultos queremos resolver todo muy rápidamente!



¡Más! →

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

Juego con títeres

- Pídale a su hijo/a que elija un títere para él/ella y otro para usted. Pregúntele al títere de su hijo/a cómo se siente. “¡Hola, cerdito! ¿Cómo te sientes?”. Dramatice situaciones para expresar distintas emociones. “La vaca está triste porque no le tocó el turno en la resbaladilla”. “¡El conejo está emocionado porque hoy va a ver a su abuela!”.
- Coloque en un espacio algunos bloques y objetos de su contenedor de reciclaje (cartones de huevos, tubos de papel higiénico). Dígale a su hijo/a que invente un pequeño mundo imaginario para los títeres. Escuche la historia que le cuenta su hijo/a. Incorpore algunas emociones para los personajes del juego. Pregúntele al títere con el que juega su hijo/a cómo se siente. “¡Ay, no, león! ¡Se te cayó la galleta! ¿Cómo te sientes?”.



Emociones de colores

- Dele a su hijo/a dos o tres colores de pintura de manos. Anímelos a pintar líneas, puntos o formas en el papel. Hablen de cómo se siente cada uno con los colores. A su hijo/a, el rojo quizás le causa felicidad. Y a usted, enojo. ¡Está bien sentir cosas diferentes!
- Escuchen música mientras pintan. Ponga música suave, luego música fuerte. Lenta y luego, rápida. Ponga música con distintos instrumentos. Pídale a su hijo/a que le cuente sobre lo que pinta. ¿Qué les hace sentir la música?



Interacciones cotidianas

Hablen acerca de las emociones que experimentan las personas y los animales en el libro que están leyendo. Pregúntele a su hijo/a en qué momento ellos tienen esas mismas emociones.

En un momento de tranquilidad, pregúntele a su hijo/a cómo ha sido su día. ¿Cómo se sintió cuando jugaba en el patio de juegos? ¿Y qué sintió cuando perdió su balón?

Demuestre, observe, practiquen

“Tu abuelo nos mandó una tarjeta bonita. ¡Me pone muy feliz!”.

Demuestre sus emociones y póngales nombre a estas emociones.

“Veo lágrimas en tus ojitos. Me doy cuenta de que esto te pone muy triste”.

Observe las emociones de su hijo/a. Póngales nombre a las emociones y dígalas cómo usted se da cuenta de qué están sintiendo.

“Probemos poner cara de desilusión”.

Practiquen haciendo caras que demuestren diferentes emociones. Con el tiempo, su hijo/a aprenderá a comunicar sus emociones con palabras y con acciones.