

No solo yo

Aprender acerca de los demás

“Yo estoy feliz. Pero tú parece estar triste”. Es difícil darse cuenta de cómo se sienten otras personas. Sin embargo, es una habilidad que los niños deben practicar con los demás para hacer amigos.

Aspectos básicos

Desde la cuna, los niños pequeños necesitan sentirse amados por un adulto afectuoso, ¡como usted! No sabrán comprender y valorar a los demás si ellos no se sienten comprendidos y valorados.

Los niños a menudo se dan cuenta de que otra persona está teniendo una emoción fuerte. Ven llorar a otro/a niño/a y se preguntan qué le pasa. Quizás desean buscar una manera de ayudar, pero no saben cómo.

Saber reconocer las emociones de los demás es más difícil que saber reconocer las propias. Es una habilidad que a los niños pequeños les toma tiempo desarrollar. Pero es un paso importante para poder relacionarse y jugar bien con los demás.

Nota

Los materiales que están subrayados se encuentran en el kit.

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

¿Qué significa esta cara?

- Elija una emoción del gráfico de caras, pero no le diga a su hijo/a cuál eligió. Imite la cara y pídale a su hijo/a que adivine qué emoción representa. Dele algunas pistas. “¡Viva! ¡Hoy fui a la plaza!”. Elija otra cara y vuelvan a intentar.
- Tome un plato de plástico para usted y otro para su hijo/a. Usen la masa para crear caras sobre el plato. Tomen turnos para adivinar las emociones de las caras de cada uno y el porqué de esas emociones. “¡La tuya tiene cara de sorpresa! ¿Acaba de ver un perro volador?”. “La mía tiene cara triste. ¿Por qué crees que está triste?”.

Comencemos

Pensar en las emociones de los demás y saber cómo responder con interés es complicado. Demuéstrele estas habilidades a su hijo/a. “Me doy cuenta de que tienes miedo. Voy a tomarte de la mano para que te sientas mejor”. Hablen de las emociones de los demás y de cómo podemos ayudarlos. “La niña está triste porque se le cayó el helado. Voy a comprarle otro”. Tenga paciencia mientras su hijo/a aprende a pensar en los demás.



¡Más! →

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

Juego imaginativo

- Organice un juego imaginativo con su hijo/a y los títeres. “El cerdito no se siente bien. ¿Qué podemos hacer para que se sienta mejor?”. Jueguen a que ayudan al títere a que se sienta mejor. Inventen historias en las que tienen que dedicarle atención a otro. “Es la hora de dormir para el pato. ¿Cómo lo ayudamos a prepararse para ir a la cama?”.
- “Hagamos de cuenta que el títere es el maestro. ¿Te gustaría ser el maestro?”. Propóngale a su hijo/a hacer el papel de alguien que cuida a los demás, como una niñera, una doctora o un bombero.



¡Es para ti!

- Sugíerale a su hijo/a que use la pintura de manos para hacer un dibujo para alguien querido. Pregúntele: “¿Para quién es el dibujo? ¿Qué colores crees que le gustarán?”. Ayude a su hijo/a a escribir unas palabras en el dibujo. Luego, envíelo por correo o tómelo una foto para enviarlo por correo electrónico o mensaje de texto.



Interacciones cotidianas

En la mesa, hablen de lo que le gusta o no le gusta comer a cada uno. “A ti te gusta el brócoli. Pero a tu hermana, no. ¿Crees que al tío le gusta el brócoli?”.

Señale las emociones que experimentan los personajes de los libros que leen. Luego, hablen de cómo otro personaje del cuento reacciona a esas emociones.

Demuestre, observe, practiquen

“Tu hermana está llorando porque se cayó. Le voy a dar un abrazo para que se sienta mejor”.

Demuestre conductas afectuosas. Su hijo/a comienza a mostrar conductas afectuosas imitando lo que usted hace.

“¡Con cuánta ternura acaricias a tu peluche! ¿Cómo se siente el osito?”.

Tome nota de cuando su hijo/a demuestra afecto a los demás, incluso a sus peluches!

“Tu hermano está enojado porque tomaste su galleta. Dásela, por favor. Puedes pedir una para ti”.

Los niños deben practicar cómo tomar decisiones correctas que son buenas para ellos y para los demás.