



Entender lo que siento

Los niños, al igual que los adultos, sienten las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas y grandes. Es importante que sepan que está bien sentir todas esas emociones, tanto las sensaciones agradables como las incómodas.

Así como tu hijo aprendió con nuestros amigos erizos, las emociones son importantes porque nos dicen mucho sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. También nos ayudan a conectarnos con los demás. Aprender a notar, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los niños a sentirse más en control de su experiencia emocional. “Cada día sentimientos hay. Es normal, ¡y no están mal!”.

Habilidades importantes del video

- Todos sentimos un montón de emociones diferentes, y todas están bien.
- Nombrar nuestros sentimientos nos ayuda a darnos cuenta de lo que sucede y también de que podemos sentir más de una emoción a la vez.
- Notar cómo las sensaciones en nuestro cuerpo están conectadas con otras emociones. Nuestro cuerpo nos da pistas de lo que sentimos.

PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Habla con tu hijo todos los días y pregúntale cómo se siente. Mostrarles imágenes a los niños o darles ejemplos de palabras que podrían usar, los puede ayudar a hablar más fácilmente sobre sus sentimientos. ¡Haz esto antes de apresurarte a resolver un problema o arreglar lo que está mal! Podrías decir:

“Veo que estás triste, y está bien”.

“Entiendo que te puedas enojar y estar triste al mismo tiempo. Eso pasa”.

“Es normal emocionarse y ponerse nervioso”.

- Felicítalos cada vez que digan cómo se sienten o se den cuenta de cómo se siente alguien más. Y especifica qué es lo que hicieron bien. Podrías decir:

“Te felicito por notar que estás asustada. Gracias por decirme”.

“Estuvo muy bien darte cuenta de lo enojada que estabas. Hagamos juntas unas respiraciones profundas para calmar nuestros cuerpos”.

- Usa libros y cuentos con imágenes. Pregunta a los niños cómo se podría estar sintiendo un personaje, a partir de lo que está pasando, o de su expresión en la imagen. También puedes usar libros y cuentos para ayudar a tu hijo a entender lo que siente y en qué parte del cuerpo siente las diferentes emociones. Por ejemplo:
 - “¿Cómo crees que se siente Ana en esta imagen? ¿Qué te hace pensar que está enojada? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes tú el enojo?”.
- Comparte con tu hijo cómo te sientes tú y cómo lo sientes en tu cuerpo. Esta es una forma excelente de enseñar a los niños que es normal tener sensaciones incómodas.

COMIENZA CON ESTO →

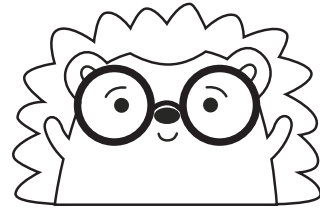
- Cuando los niños hablan de sus sentimientos, es importante que los cuidadores los hagan sentir escuchados. Diles que es normal tener todo tipo de sentimientos. Hablar de esto ayuda a que los niños entiendan cada vez mejor lo que sienten a medida que crecen. Escuchar, reflexionar y conectar los ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Habla de tus propias emociones y de cómo se ven y se sienten. Cuando los niños hagan lo mismo, felicítalos para recordarles que esta es una habilidad importante.

Entender lo que siento

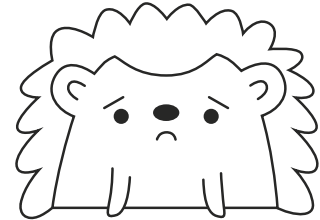
🎵 Cada día sentimientos hay. Es normal y no están mal. 🎵

Aquí están nuestros amigos erizos con diferentes caras para expresar lo que sienten.
Conecta la cara de los erizos con cada sentimiento.

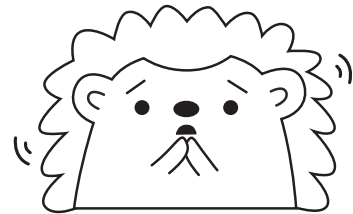
Triste



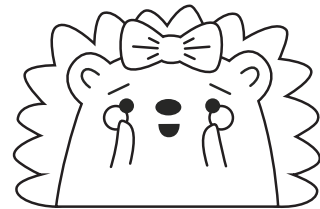
Enojado(a)



Feliz



Asustado(a)



Sorprendido(a)



Entender lo que siento

🎵 Cada día sentimientos hay. 🎵
Es normal y no están mal.

Feliz

Enojado(a)

Asustado(a)

Triste

Sorprendido(a)

