



Entender lo que siento

PUNTOS CLAVE

- Todas las emociones son normales, sanas e importantes porque les brindan a los preescolares información sobre sí mismos y sobre su entorno, al mismo tiempo que los conectan con los demás.
- Los preescolares aprenden a nombrar sus emociones. También aprenden que podemos sentir más de una emoción a la vez y que existen diferentes formas de expresar las emociones.
- Como dicen nuestros amigos erizos en su canción: **“Cada día sentimientos hay. Es normal y no están mal. ¡A todos nos pasa igual!”**.

CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

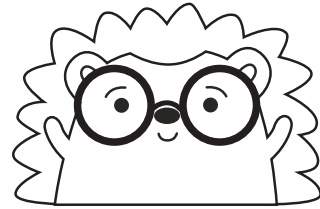
- Puedes ayudar a aumentar la conciencia emocional de los preescolares al describir y validar sus sentimientos. Por ejemplo:
 - “ Veo que estás saltando, lo que me dice que tal vez te sientes muy emocionado”.
 - “Está bien enojarse: lo entiendo”.
- Pon toda tu atención (escucha), repite cuál es la emoción que te compartieron (reflexiona) y válidala al decir que la entiendes (conecta).
- Modela y describe cómo te sientes para ayudar a reforzar el lenguaje de las emociones y normalizar que todos los sentimientos están bien.
- Destaca el lenguaje de las emociones a través de canciones, personajes de cuentos e interacciones cotidianas en el salón de clases.
- Muestra señales visuales de las distintas emociones para que los estudiantes tengan otra forma de identificar y nombrar sus emociones, al señalar y mostrar lo que sienten.
- Haz comentarios positivos cuando los estudiantes utilicen el lenguaje de las emociones para describir cómo se sienten.

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.

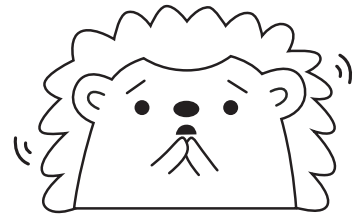
Triste



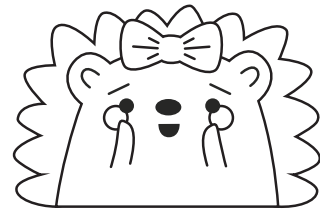
Enojado(a)



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)

