

Comenzar a Descubrir Los Sentimientos



CENTER FOR
Early Childhood
Mental Health
Consultation

Georgetown University Center for Child and Human Development

Funded by the Office of Head Start/ACF, DHHS (#90YD0268)

Contenido

Coloque en esta
página fotos de
niños que están
CONTENTOS

Triste

Coloque fotos
de niños con
caras **TRISTES** en
esta página.

Triste

CONVERSACIÓN

¿Qué haces cuando estás triste?

¿Qué haces cuando otras personas están tristes?

¿Cómo pueden cambiar sus sentimientos cuando usted está triste?

Cuando cuente hasta 3, ¡todos ponemos caras **tristes!**



Actividad

A menudo puede ayudar que los niños hagan dibujos de emociones que para ellos es difícil expresar con palabras, o de aquellas emociones que les den tristeza o miedo. Ofrézcales papel, crayolas de colores variados y un pliego de papel grande para que tengan mucho espacio para dibujar.

Consejos para las actividades con bebés

Una forma fácil de introducir este concepto es buscar el momento del día cuando se hace más fácil enseñarlo. Por ejemplo, el momento en que los padres dejan al niño en la guardería o cuando se les termina la leche del biberón y comienzan a llorar. Aproveche esa oportunidad para introducir la palabra “triste” en el vocabulario del niño. Dígalos que es normal sentirse triste y recuérdelos que sus sentimientos pueden cambiar. Puede decirles: “Yo sé que es incómodo sentirse mojado y que alguien te cambie los pañales. Pronto estarás seco y te sentirás muy bien otra vez.”

Entusiasmado

Coloque en esta
página fotos de
niños con caras
que muestren
ENTUSIASMO

Enojado

Coloque en esta
página fotos de
niños con caras
ENOJADAS

Enojado

CONVERSACIÓN

¿Qué te hace enojar?

¿Qué haces cuando estás enojado?

¿Cuál podría ser una buena manera de manejar el enojo?

Cuando cuente hasta tres, ¡pongamos caras de **enojo!**



Actividad

Lea un cuento con una historia de un personaje que esté enojado. Destaque en el cuento lo que es comportarse correcta o incorrectamente y no olvide presentar una solución al conflicto ocurrido. También puede reiterar las reglas de lo que es comportarse correctamente en la guardería o en el hogar. (Por ejemplo, hablar con alguien sobre lo que le está causando enojo está bien, pero pegarle a alguien no está bien).

Consejos para las actividades con bebés

Usted puede aprovechar oportunidades que se presenten naturalmente para ayudar a los bebés a reconocer su propio enojo. Cuando los bebés parecen estar enojados o frustrados, concéntrese en nombrar la emoción y mostrarle al bebé como es una cara enojada, poniéndoles un espejo para que se miren.

Sorprendido

Coloque en esta página fotos de niños con caras de **SORPRESA**

