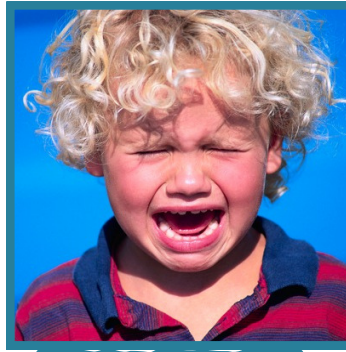


EXPLORACIÓN EN FAMILIA: EMOCIONES

Explorando las emociones con niños



Chistoso/a



Enojado/a



Sorprendido/a



Pensativo/a



Preocupado/a



Alegre



Enfadado/a



Feliz

Ayudando a los niños a notar y explorar las EMOCIONES

Los niños pequeños pueden experimentar una gran variedad de emociones en un solo día. Curiosamente, es posible que no se den cuenta de cómo cambian sus estados de ánimo ni tengan las palabras para describir lo que sienten. Puedes ayudar a tu hijo o hija a hacerse consciente de sus emociones hablando juntos sobre ellas. Cuando los niños pueden **comunicar sus emociones** a los adultos y a sus compañeros, les resulta más fácil conectarse con los demás y expresar sus necesidades.

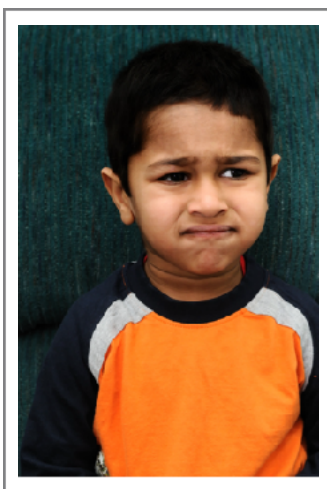
- *Estoy notando que pareces preocupado/a por algo. ¿Puedes decirme qué está pasando?*
- *¡Estás tan emocionado/a! ¿Qué te está emocionando?*

Manejar emociones fuertes como el enojo o la frustración puede ser un gran desafío para los niños. Puedes hablar sobre estas emociones y cómo cambian o se transforman con el tiempo. A menudo ayuda esperar hasta que la emoción intensa haya disminuido. Cuando los niños pueden manejar sus emociones, pueden persistir y enfocarse mejor durante las tareas difíciles en la escuela. Se necesita mucha práctica para aprender a manejar las emociones grandes.

- *Recuerdo que la última vez que estabas muy triste, fuimos a caminar y eso te ayudó a encontrar tu alegría otra vez. ¿A dónde deberíamos caminar hoy?*
- *Parece que estás muy frustrado/a en este momento. Vamos a respirar profundo juntos.*

Los niños también suelen notar las emociones de otras personas. Puedes explorar por qué alguien podría estar sintiendo una emoción. Cuando los niños reconocen las emociones de los demás, desarrollan empatía y eso les ayuda a **conectarse y colaborar** en el juego y en la escuela.

- *Tienes razón, ¡él parece muy feliz! Me pregunto qué le estará haciendo tan feliz.*
- *Noté que le diste a tu primo su juguete favorito cuando estaba llorando. ¿Cómo te sentiste al ayudarlo? Ayudar a otros se siente muy bien.*



¿Qué te ayuda
a sentirte
mejor cuando
estás triste?



¿Un buen libro?



¿Un abrazo?



¿Un paseo?