Familia: ¡a explorar!

Chistoso(a)

Enojado(a)

Sorprendido(a)

Exploremos emociones

Reflexivo(a)

Preocupado(a)

Alegre

Disgustado(a)

Feliz

Cómo explorar las emociones con los niños pequeños

Los niños pequeños pueden sentir una amplia variedad de emociones en un solo día. Lo interesante es que los niños pequeños podrían no darse cuenta cómo cambia su estado de ánimo y tal vez no tengan las palabras para describir sus sentimientos. Usted puede ayudar a su hijo(a) a tener consciencia sobre sus emociones hablando de estas con él o ella. Cuando los niños pueden **comunicar sus emociones** a adultos y niños de su edad, son más capaces de relacionarse con los demás y lograr satisfacer sus necesidades.

- *Puedo observar que pareces preocupado(a) por algo. ¿Puedes decirme que pasa?*
- *¡Estás tan entusiasmado(a)! ¿Qué te causa tanto entusiasmo?*

Controlar las emociones fuertes como la ira o la frustración pueden ser un gran reto para los niños. Usted puede hablar sobre estas emociones y cómo cambian o se transforman con el tiempo. Suele ser conveniente esperar hasta que la emoción fuerte pase. Cuando los niños pueden manejar estas emociones, tienen mayor capacidad **de persistir y concentrarse** durante las tareas difíciles de la escuela. Requiere mucha práctica manejar grandes emociones.

- *Recuerdo que la última vez que estuviste muy triste, salimos a caminar y eso te ayudó a sentirte feliz otra vez. ¿Dónde deberíamos caminar hoy?*
- *Parece que estás muy frustrado(a) en este momento. Respiremos hondo juntos un par de veces.*

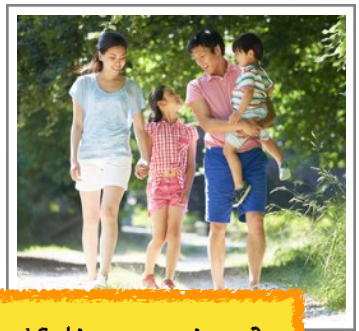
Los niños a menudo perciben las emociones de los demás. Usted puede explorar por qué alguien podría estar sintiendo una emoción. Cuando los niños reconocen las emociones de los demás, esto desarrolla empatía y los ayuda a **conectarse y colaborar** en el juego y la escuela.

- *Tienes razón, ¡se lo ve muy feliz! Me pregunto ¿qué lo hace tan feliz?*
- *Vi que le diste a tu primo su juguete preferido cuando estaba llorando. ¿Qué sentiste al ayudarlo? Ayudar a los demás se siente muy bien.*

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás desanimado?

¿Un buen libro?

¿Un abrazo?



¿Salir a caminar?