



## Enseñando emociones: ideas de actividades para compartir con las familias

*Si lo desea, copie estas y póngalas en un boletín o en un folleto para enviarles a las familias.*

### Comparta una historia de una manera nueva.

Lea un libro de cuentos a su hijo que muestre personajes que experimenten una emoción (por ej. tristeza, felicidad, miedo, preocupación, confusión, etc.). Deténgase en una página donde el personaje esté demostrando la expresión. Pregúntele a su hijo “¿Qué crees que está sintiendo?”, “¿Por qué se siente así?”, o “Mira su rostro, ¿cómo sabes que está \_\_\_\_?” Otras preguntas podrían ser “¿Alguna vez te has sentido \_\_\_\_? ¿Qué te hizo sentir así?” o “¿Qué ocurrirá a continuación?” o “¿Qué debería hacer el personaje?”. No haga pausas muy largas en una página y continúe la discusión únicamente mientras su hijo muestre interés.

### Elabore un libro de emociones con su hijo.

Un proyecto fácil para realizar con su hijo es elaborar un libro en casa. Todo lo que necesita es papel, crayones o marcadores y una engrapadora. Puede elaborar un libro acerca de una emoción, y hacer que su hijo rellene las páginas con cosas que lo hacen sentir así. Por ejemplo, un “Libro feliz” puede tener imágenes que usted y su hijo dibujen de cosas que lo hacen feliz, o puede incluir fotografías recortadas de revistas y pegadas en las páginas. Otro enfoque puede ser dedicar una página a una emoción, y hacer que el libro se trate de una variedad de sentimientos (feliz, enojado, sorprendido, asustado, irritado, orgulloso, etc.). Para niños que tienen mucho para decir acerca de sus sentimientos, usted puede pedirles que le digan una frase acerca de qué les hace sentir una emoción y escribir la frase en la página. Entonces, su hijo puede recortar una imagen y pegarla en el libro o hacer un dibujo que corresponda a la emoción. Advertencia, esta actividad se disfrutará si usted la realiza con su hijo, pero sería difícil para su hijo realizarla solo.

### Juegue a hacer caras con su hijo.

Usted comienza el juego diciendo “voy a hacer una cara, adivina lo que estoy sintiendo con solo mirar mi cara”. Entonces, haga una cara feliz o triste. Cuando su hijo adivine el sentimiento, responda diciendo “Es correcto. ¿Sabes qué me hace sentir de esa manera?”. Continúe describiendo algo sencillo que le haga sentir esa emoción (por ej. un gatito de pelo suave me hace feliz, me siento triste cuando llueve y no podemos ir al parque). Tenga en cuenta, no es el momento de discutir circunstancias de adultos que estén ligadas a las emociones (por ej. “Cuando papá no me llama, me siento triste”). Luego dígame a su hijo, “Es tu turno, haz una cara y yo voy a adivinar lo que estás sintiendo”. No se sorprenda si su hijo escoge la misma emoción que usted acaba de demostrar, tomará tiempo antes de que pueda ser creativo con este juego. Una vez que usted adivine, pregúntele a su hijo qué lo hace sentir esa emoción. Sigán turnándose hasta que su hijo demuestre que ya no está interesado en continuar el juego.

### Juegue “Espejito, espejito... ¿qué veo?” con su hijo.

Usando un espejo de mano o un espejo en la pared, juegue este juego con su hijo. Mírese en el espejo y diga “Espejito, espejito, ¿qué veo?”, y luego haga una cara que corresponda a una emoción. Continúe nombrando la emoción diciendo “Veo una mamá triste que me mira”. Gírese a su hijo y dígame “es tu turno”. Ayúdele a su hijo a recordar la frase “Espejito, espejito, ¿qué veo?”, es posible que deba decirla con su hijo. Luego, dígame a su hijo que haga una cara y ayúdele a decir la siguiente frase “Veo a Patrick feliz que me mira”. No se sorprenda si su hijo siempre quiere mostrar la emoción que usted acaba de mostrar. Juegue hasta que su hijo pierda el interés.