

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

Contento

CONVERSACIÓN

¿Qué te hace sentir contento?

¿Qué haces cuando te sientes contento?

Quando cuente hasta 3, ¡todos ponemos caras **contentas!**



Actividad

Contar cuentos es una forma excelente de ayudar a los niños pequeños a entender y a relacionarse con conceptos nuevos. Invente un cuento sobre un niño que está contento de estar comiendo su bocadillo preferido. Trate de que los niños compartan sus bocadillos preferidos e incorpórelos al cuento. Para los bebés, sugiera algún tipo de alimento simple que el bebé ya haya probado, como leche, bananas, manzanas o batata. Haga que finjan que están comiendo su comida favorita y observe los gestos de alegría. Cuando sea el momento apropiado, califique las expresiones de los niños y las suyas como formas de mostrar que están “contentos”. Formule las preguntas después de terminar el cuento.

Consejos para las actividades con bebés

Cuando se realizan actividades con bebés, por lo general es necesario demostrar o presentar lo que usted sabe sobre el bebé para desarrollar la comprensión y el lenguaje receptivo del niño. Usted puede preguntarle: “¿Qué otras cosas te ponen contento?” y luego de un tiempo de espera, dígame: “Sé que un beso de tu abuela, comer bananas y dormir una siesta te pone contento.” Puede preguntarle: “¿Qué haces cuando estás contento?” Después de darle tiempo al bebé, usted puede decir: “Cuando estás contento, veo que sonríes y te arrullas y oigo que gorjeas”. Durante estas conversaciones, sonría y describa su emoción y observe como el bebé imitará su emoción.

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. Dígales 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

Entusiasmado

CONVERSACIÓN

¿Qué otras cosas te hacen sentir entusiasmado?

¿Qué haces cuando sientes entusiasmo?

Cuando la música comience,
¡mostremos **entusiasmo!**



Actividad

He aquí una oportunidad de mostrar entusiasmo con movimiento. Busque una canción apropiada para la edad que exprese entusiasmo en la letra o una que a ellos los llene de energía. Anime a los niños a que bailen o se muevan cuando empiece la música, pidiéndoles que muevan las manos, salten, bailen y se animen. Designe esa emoción como sentir entusiasmo. Deténgase y comience a tocar la música y hágalos notar la diferencia en sus sentimientos y a reconocer cuando sienten entusiasmo a través de los movimientos y expresiones faciales. Esto los ayudará a entender el concepto de que los sentimientos pueden cambiar.

Consejos para las actividades con bebés

Siéntese junto al bebé y ponga algún tipo de música. Comience a mover los brazos, cante y muestre un entusiasmo general en todo lo que haga. Identifique su emoción como una emoción de entusiasmo y anime al bebé a que imite lo que usted hace. Si el bebé responde, designe la emoción del bebé como una emoción de entusiasmo. Puede decirle: “¡Veo que sientes entusiasmo porque te veo mover los brazos!”

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

Sorprendido

CONVERSACIÓN

¿Podrías contarme sobre alguna otra vez que hayas sentido sorpresa?

¿Qué haces cuando sientes sorpresa?

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



Actividad

Por lo general a los bebés les gusta que los sorprendan, si se sienten en un ambiente seguro. Se pueden usar muñecos y animales de peluche o títeres para jugar con los bebés o los niños pequeños, y se pueden usar los muñecos para sorprenderlos. Puede hacer el juego de esconder el títere o animal detrás de su espalda, luego sacarlo y decir: ¡sorpresa! Puede reírse con el niño y decirle: ¡Me sorprendiste! ¡Mírame, estoy muy sorprendido!

Consejos para las actividades con bebés

El juego de “Cucú ¿Dónde está?” [Peekaboo] puede ayudar a transmitir el concepto de sorpresa. Concéntrese en la expectativa de ser sorprendido cuando usted saca las manos de los ojos; hable sobre cómo se siente cuando uno es sorprendido. Designe su expresión como de “sorpresa” y anímelos a que imiten sus expresiones faciales y los gestos que usted hace con las manos.