



Apoyando a los niños a identificar emociones

Tener la capacidad de identificar las emociones de uno, manejar esas emociones para alcanzar objetivos, usar esas emociones para facilitar el pensamiento y percibir con precisión las emociones en los demás son un conjunto de habilidades que muchos empleadores buscan en los empleados. ¿Cómo se relaciona eso con su hijo? La capacidad de comprender los sentimientos e identificar con precisión las emociones comienza en la infancia. Ayudar a su hijo a identificar emociones y manejar esas emociones para alcanzar objetivos es un conjunto de habilidades que ayudará a su hijo a sobresalir en la vida. Aquí hay algunas ideas / actividades para ayudar a su hijo a aprender sobre los sentimientos.

Caras de emoción – Crear caras de sentimiento dibujándolas, generándolas desde la computadora o recortando revistas. Las ideas para las emociones pueden incluir sorprendido, feliz, triste, enojado, cansado, asustado / temeroso, frustrado, curioso. Coloque 4 o 5 de las caras de emoción en el piso boca abajo. Ponga algo de música. Usted y su hijo marchan alrededor de las caras. Cuando la música se detiene, tomen el papel más cercano a ustedes. Haga que su hijo identifique la emoción en el papel. Hágale preguntas sencillas a su hijo, como “¿qué te hace sentir (insertar el nombre del sentimiento que su niño recogió). Ahora identifique su emoción y nombre algo que le hace sentir la emoción en su tarjeta.



Caras de autofoto – Haga que su hijo haga una mueca. Refleje la expresión facial. Tome un autoretrato. Si su hijo tiene edad suficiente, pídale que identifique la emoción. A su hijo le encantará volver a ver las fotos. Hable sobre qué cosas / actividades hacen que su hijo sienta la emoción. Si no desea usar su teléfono celular, use un espejo en su lugar.

Cante cuando esté feliz y lo sepa – En lugar de aplaudir, pisotear y gritar hurra. Haga expresiones faciales, sonidos o gestos corporales para acompañar la emoción. Por ejemplo, cuando eres feliz, sonrío. Cuando estás triste, limpia tu lágrima. Cuando estás emocionado, salta arriba y abajo. Haga que su hijo genere ideas para una variedad de emociones.



Explore la empatía a través de la lectura – Mientras lee cuentos, haga que los niños identifiquen cómo se sienten los personajes del cuento. Haga preguntas como:

- ¿Cómo se siente el personaje?
¿Qué pistas de la historia te hacen pensar que así se siente el personaje?
Muéstrame cómo te verías si sintieras una sensación de (insertar el nombre del sentimiento).
¿Qué hizo el personaje cuando sentía un sentimiento de (insertar el nombre del sentimiento)?
¿Qué más podrías hacer si sintieras una sensación de (insertar el nombre del sentimiento)?

Referencias: Moore, Roberta. (2019, October 17). *Emotional Intelligence at Work: Becoming the Leader of the Future*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2019/10/17/emotional-intelligence-at-work-becoming-the-leader-of-the-future/#52ff9b607991>
Tominey, Shauna L., O'Bryon, Elisabeth C. Rivers, Susan E., Shapses, Sharon; Young Children / March 2017 / *Teaching Emotional Intelligence in Early Childhood*. <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2017/teaching-emotional-intelligence>; *Ideas for Teaching Children about Emotions*. Center for Early Childhood Mental Health Consultation. Georgetown University Center for Child and Human Development; *Emotional Intelligence New Ability or Eclectic Traits?* John D. Mayer University of New Hampshire Peter Salovey and David R. Caruso Yale University. September 2008 <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/1575/rp2008-mayersaloveycarusob.pdf>