



## HOLA PADRES,

Los niños experimentan sentimientos complejos al igual que los adultos, pero pueden carecer de las habilidades del lenguaje para describir cómo se sienten. Los niños pequeños están en proceso de aprender acerca de sus emociones y necesitan el apoyo de los adultos para identificar, comprender, expresar y manejar una amplia gama de sentimientos de manera positiva. En este boletín, ofrecemos algunas actividades que ayudarán a su hijo a aprender formas saludables de como expresar y hacer frente a sus emociones y sentimientos.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### CARAS EN EL ESPEJO

##### MATERIALES:

- Espejos

##### DIRECCIONES:

- Lleve a su bebé por la casa y comparta sus reflejos en cada espejo.
- Señale sus reflexiones y pregunte: "¿Quién es ese en el espejo? ¿Eres tú?"
- Señale su nariz, boca, etc.
- Esta actividad ayuda a los bebés a identificarse y promueve su desarrollo emocional.

[Pulse aquí](#) para más actividades que mejoren el desarrollo emocional de los bebés.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE CANCIONES.

##### DIRECCIONES:

- Cante la canción "Si eres feliz y lo sabes" con versos usando: feliz, enojado, triste, emocionado, asustado, etc.
- Representa cada emoción mientras cantas.
- Deje que su hijo/hija nombre las emociones y haga las expresiones faciales:
  - Si estás triste y lo sabes, frota tus ojos;
  - Si tienes miedo y lo sabes, tiembla y tiembla;
  - Si tienes sueño y lo sabes, cierra los ojos, etc.

[Pulse aquí](#) para más ideas de juego para alentar las emociones de los niños pequeños.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### AUTO RETRATO

##### MATERIALES:

- Platos de papel o círculo de papel.
- Lápices de colores o marcadores
- Espejo de mano

##### DIRECCIONES:

- Deje que su hijo/hija se mire en el espejo y haga una cara feliz.
- Pídale que se dibujen en el plato o círculo.
- Haga que su hijo/hija se mire al espejo nuevamente y ponga cara de tristeza.
- Pídale que se dibujen en el lado opuesto con una cara triste.
- Use este accesorio durante el día para ayudarlos a etiquetar sus emociones.
- Haga diferentes "caras" para representar diferentes sentimientos y emociones.

[Pulse aquí](#) para leer un libro en Inglés titulado. "Happy Face, Sad Face" (Cara Feliz, Cara Triste) de Bill Cotter.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### LIBRO DE EMOCIONES

##### MATERIALES:

- Papel de construcción o papel normal.
- Fotografías o fotografías de revistas con caras de personas.
- Lápices, marcadores, tijeras, cinta adhesiva o grapadora.

##### DIRECCIONES:

- Recoja fotografías o corte las imágenes de revistas viejas.
- Péguelos en el papel de construcción.
- Identifique las emociones en los rostros de las personas y luego agregue subtítulos debajo de cada imagen.
- Los niños mayores pueden hacer algunos dibujos y hacer su propio libro de cuentos. Pueden usar palabras de emoción para describir cada página del libro de cuentos.

[Pulse aquí](#) para más actividades y juegos sobre emociones.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### ¿QUÉ EMOCIÓN SOY YO?

##### MATERIALES:

- Papel
- Marcadores o lápices.
- Elásticos para adaptarse a la cabeza de cada jugador.

##### DIRECCIONES:

- Cortar papeles en formas cuadradas.
- Escriba diferentes emociones en cada papel (feliz, enojado, triste, enojado, emocionado, nervioso, etc.).
- En cada papel, agregue un dibujo de una cara que represente la emoción.
- Mezcle los papeles y colóquelos boca abajo sobre la mesa.
- Cada jugador selecciona un papel de la pila y lo mete en su banda elástica para la cabeza (hacia afuera) sin mirarlo.
- Todos pueden ver qué emoción tiene cada jugador, excepto la suya.
- Túrnense para hacer preguntas sobre la emoción en su cabeza mientras intentan adivinar qué emoción tienen.

[Pulse aquí](#) para aprender a jugar el juego JENGA de Emociones.

**¿QUIERÍA GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!**  
POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O  
SUGERENCIAS A [CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)

#### CONSEJO PARA HOY

- Escuche a su hijo/hija hablar sobre sus sentimientos.
- Lea con su hijo/hija libros sobre sentimientos.
- Hablen de cómo se sienten los personajes de la historia.
- Etiquete el sentimiento que cree que está experimentando su hijo/hija.
- Modele a su hijo/hija formas apropiadas de expresar emociones.