

Sentimientos sensacionales

Los niños pequeños van aprendiendo a manejar sus emociones y su conducta. Aprenden las palabras a usar para expresar sus sentimientos y cómo manifestarlos de maneras apropiadas. Abajo se presentan algunas maneras de ayudarlos a tener éxito al aprender estas habilidades importantes.

¿Contento, triste o enojado?

Ayude a sus hijos a saber que sus sentimientos tienen nombres. Use palabras como *feliz*, *triste*, *enojado*, *frustrado*, *celoso*, *avergonzado* o *solitario*. Por ejemplo, diga: “Parece que te sientes triste ya que no tienes un dinosaurio de juguete como el de Sara. La gente llama ese sentimiento la envidia. ¿Tú sientes envidia?”

ENOJADO TRISTE



FELIZ SOLITARIO



Enseñe la manera de compartir los sentimientos

Los niños pequeños aprenden maneras apropiadas de expresar las emociones observando a los que están en su vida. Anime a los niños a usar palabras para nombrar sus sentimientos. Deje que escuchen a usted usando palabras para hablar de sus sentimientos. “Me sentía muy frustrada esta mañana cuando no podía hallar las llaves”.

Describe la conducta que quiere ver

Trate de describir las cosas que los niños pueden hacer en vez de decirles lo que no se les permite hacer. Por ejemplo, puede hablar de usar “las manos suaves” al tocar las mascotas. Señale el comportamiento apropiado. Diga: “Veo que te cuidas de no hacer caer las latas al piso mientras andamos por la tienda”.



Todos tenemos sentimientos

Expresé a los niños que está bien experimentar y hablar de todos los sentimientos. Recuérdeles que no está bien ni lastimar o herir los cuerpos o sentimientos de otros ni destruir cosas. Use lo que ve en libros o videos para enseñar las emociones. “¡Mira la sonrisa de aquel niño! Qué feliz se siente al ver su nuevo cachorro”.

English Title: Feelings Are Fantastic



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education