

GUÍA DE TRABAJO #2

Cortos Mi bebé y yo

III Temporada



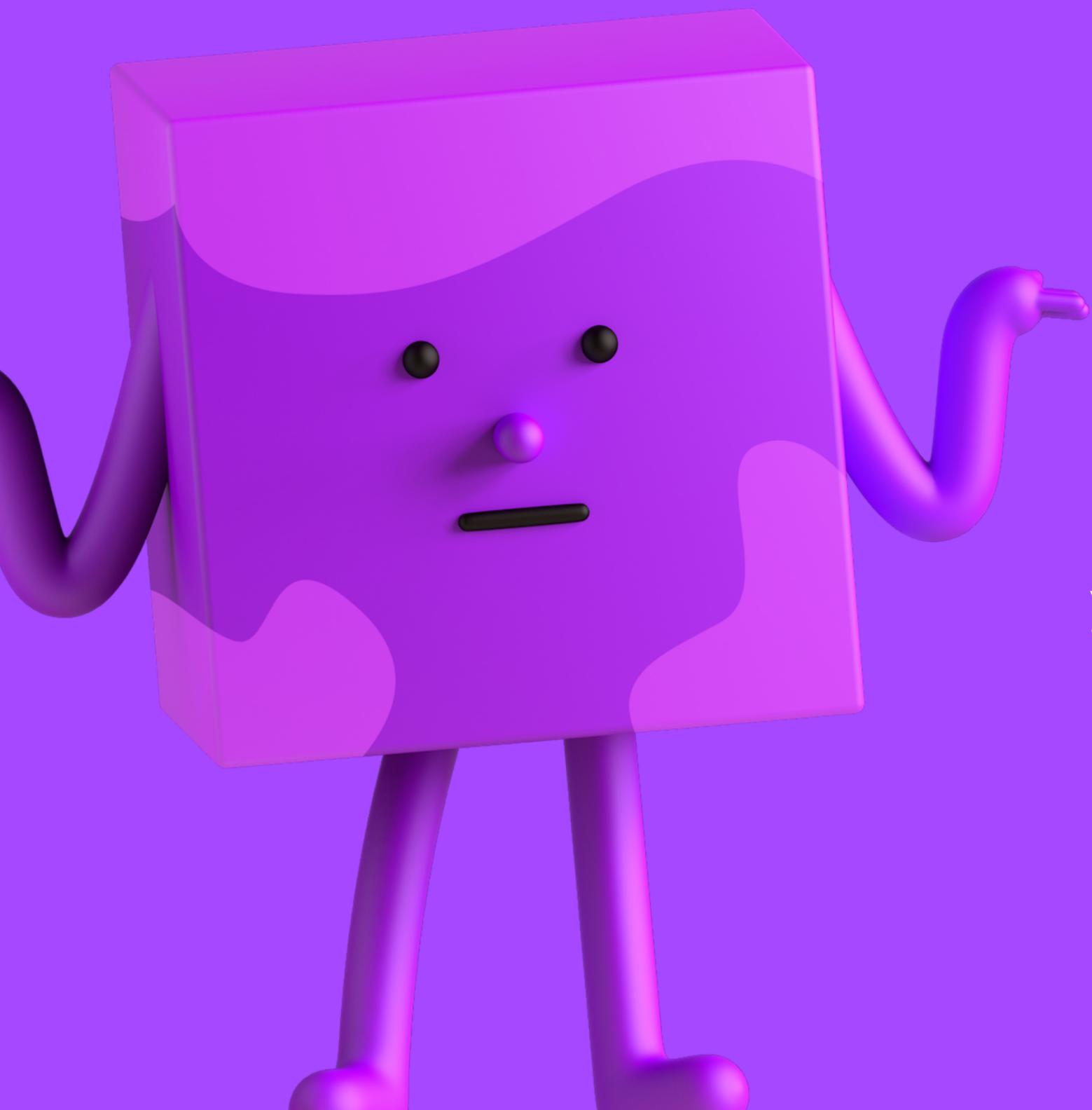


**Reconocimiento y
expresión de
emociones y
sentimientos**



En los niños y las niñas más pequeñas, la expresión de sentimientos y emociones inicia de forma instintiva, es en el acompañamiento con los adultos que se va construyendo la posibilidad de interpretar lo que sienten y ponerle un nombre para identificarlo.





Las emociones son diversas y todas importantes, cada una tiene una función y es valioso aprender a reconocerlas.

¿Cómo ayudar a los niños y las niñas a reconocer sus emociones?

HABLAR SOBRE LAS EMOCIONES:

Para aprender a reconocer las emociones es muy importante en primer lugar identificar a qué llamamos alegría, tristeza, rabia, miedo o sorpresa. Cuando ofrecemos oportunidades para que el infante pueda hablar libremente con las personas adultas sobre sus sensaciones, deseos, y lo que observa en distintas situaciones, estamos favoreciendo que pueda identificar y ponerle nombre a sus emociones.



EXPRESIONES FACIALES EN IMÁGENES, DIBUJOS O FOTOS:

Una manera muy efectiva de favorecer el reconocimiento de emociones es realizar actividades para identificar expresiones faciales en imágenes, dibujos o fotografías, ya sea de personajes significativos para los niños y las niñas o de sus familiares.

MÍMICA E IMITACIÓN:

Ver y reconocer emociones es tan importante como aprender la forma en que las expresamos nosotros mismos. Para esto es útil ensayar con el niño y la niña los diferentes gestos que realizamos al sentir una emoción concreta, de manera que el pequeño las imite y pueda reconocer algunas de sus sensaciones físicas.



¿Cómo ayudar a los niños y las niñas a reconocer sus emociones?

PONERLE PALABRAS A LAS EMOCIONES:

Aunque describir una emoción es algo que puede ser complicado a cualquier edad, una forma de aprender qué emociones estamos sintiendo es intentar expresarlas en palabras. En este sentido, puede ser de utilidad que los adultos a cargo expresen, tanto mediante gestos como a través de las palabras, cómo se sienten o el tipo de estimulación que les genera una reacción emocional determinada.



EXPRESAR TODAS LAS SENSACIONES:

Aunque a menudo dividimos las emociones entre positivas y negativas, lo cierto es que todas y cada una de ellas tienen una función y es necesario aprender a reconocerlas. Es importante no censurar las emociones o su expresión o hacerles creer que está mal sentirse de determinada manera.

Referencias:

Castillero, C. (s.f.) Cómo ayudar a los niños a reconocer sus emociones: 9 ejercicios útiles. Disponible en:
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/como-ayudar-ninos-a-reconocer-sus-emociones>

