



Comprendiendo los sentimientos

(Understanding Feelings)

Quando los padres muestran que entienden los sentimientos, los/as niños/as aprenden a comprenderlos también. Entender los sentimientos ayuda a construir relaciones fuertes y a manejar los desafíos de la vida.

COMPARTA “el comprender” con su niño/a...

- Calme a su niño/a cuando él/ella esté molesto/a
 - “Yo entiendo. Realmente duele cuando te caes.”
 - “Te debe de haber hecho enojarse cuando te sacó el juguete.”
- Nombre los sentimientos

“Yo estoy”	(o)	“Tú luces...”	(o)	“Tú te debes sentir....”
▪ triste		▪ orgulloso/a		▪ enojado/a o molesto/a
▪ feliz		▪ avergonzado/a		▪ asustado/a
▪ entusiasmado/a		▪ preocupado/a		▪ confundido/a
- Conecte los sentimientos con lo que vea
 - “Pienso que Rafael debe de estar enojado. Él está respirando rápidamente y apretando los puños.”
 - “Mira esa sonrisa – ¡tú estás feliz!”
- Comente sobre cómo reacciona la gente a situaciones o palabras
 - “Cuando tú compartes con él, él parece contento.”
 - “Cuando Sandra insultó a Enrique, lastimó sus sentimientos. Ves, él está llorando.”
- Juegue
 - Dibuje diferentes sentimientos con su dedo o una bola de algodón sobre el rostro de su niño/a. Pídale a su niño/a que adivine los sentimientos.
 - Pídale a su niño/a que dibuje un sentimiento sobre su rostro (por ejemplo, feliz, enojado, triste). Luego trate de adivinar el sentimiento. O pueden dibujar caras uno al otro al mismo tiempo.



PREGUNTELE a su niño/a acerca de sus sentimientos...

- “¿Cuáles son tus sentimientos en este momento?”
- “Ella parece triste. Me pregunto ¿qué la hizo sentirse triste?”



DETENGASE y PIENSE sobre los sentimientos de otros durante el día...

- Cuando se encuentre con gente nueva
- Cuando vea un cambio de humor en su niño/a
- Al ir a dormir
- Cuando lea sobre personajes en libros

¡Y los bebés y niños/as pequeños/as también!

- Sostenga su bebé para que él o ella pueda ver su rostro.
- Haga caras para que su bebé lo/a copie. Deje que su bebé la/lo vea copiar su cara.

Más materiales gratuitos en español para ayudar a desarrollar resiliencia en los niños
www.reachingreachingout.com/resources-parents.htm