

Alfabetización emocional: Usando las caras de sentimientos

Las caras de sentimientos ayudan a los niños a entender tanto sus sentimientos como los de los demás. Es importante enseñar a los niños palabras que puedan usar para expresar sentimientos y reemplazar el uso de comportamientos problemáticos. Las caras de sentimientos a continuación pueden ser usadas en una variedad de formas para ayudar a los niños a aprender habilidades emocionales y sociales usando el alfabetismo y vocabulario emocional.

- ▶ Use las imágenes para conversar sobre, identificar y describir emociones diferentes cuando usted o sus hijos se sientan así.
- ▶ Las caras de sentimientos pueden ser usadas como una “verificación de emociones.” Los niños pueden usar las caras de sentimientos para hacerle saber cómo se sienten a lo largo del día.
- ▶ Enseñe nuevas palabras del vocabulario de sentimientos. Comience con pocas emociones y luego progrese a las emociones más complejas. Enseñe los sentimientos “positivos, cómodos” y los “negativos/incómodos” de forma equilibrada.
- ▶ Converse sobre cómo las personas pueden saber como se siente mirando la expresión de su cara. Hable sobre cómo saber diferenciar los sentimientos mirando a los ojos, la boca o la posición del cuerpo de una persona. Use las caras de sentimientos para ayudarle a indicar y explicar las distintas expresiones faciales.

Rueda de los sentimientos: Actividades para grupos pequeños o grupos grandes

- ▶ Haga que los niños se turnen para girar la rueda. Todos los niños identifican e imitan la emoción en la que cae la aguja indicadora.
- ▶ Haga que un niño gire la rueda y “actúe” el sentimiento en el que haya caído la aguja indicadora. El resto de niños “adivinan” el sentimiento.
- ▶ Gire la rueda para identificar un sentimiento. Haga que los niños se turnen para hablar sobre un momento en que sintieron o tuvieron ese sentimiento.

Feeling Wheel

Rueda de los sentimientos

Happy
Feliz



Scared
Asustado(a)



Calm
Calmado(a)



Frustrated
Frustrado(a)



Nervous
Nervioso(a)



Mad
Enojado(a)



Sad
Triste



Excited
Emocionado(a)

