

Educación emocional: Cómo utilizar las caras de sentimientos

Las caras de sentimientos ayudan a los niños a comprender sus propios sentimientos y los de los demás. Es importante que los más pequeños aprendan a comunicar sus sentimientos mediante vocabulario y no mediante conductas desafiantes. Las tarjetas de sentimientos a continuación se pueden usar de muchas maneras para ayudar a que los niños desarrollen sus habilidades socioemocionales en torno al aprendizaje y el vocabulario.

- ▶ Utilicen las tarjetas para conversar, identificar y describir cómo se sienten, tanto usted como los niños.
- ▶ Las tarjetas de sentimientos pueden utilizarse a modo de “chequeo emocional”. Los niños pueden recurrir a ellas para manifestar cómo se sienten en el transcurso del día.
- ▶ Enséñeles vocabulario nuevo relacionado con los sentimientos. Comience con las emociones más básicas y luego agregue otras más complejas. Intente enseñarles tanto sentimientos “positivos/agradables” como “negativos/incómodos”.
- ▶ Conversen sobre cómo nos damos cuenta de las emociones de alguien a través de su rostro. Hablen juntos sobre cómo identificar los distintos sentimientos observando los ojos, la boca o la postura de una persona. Utilice las tarjetas de sentimientos para señalar y mostrarle al niño las diferentes expresiones faciales.

Actividad: El cubo de los sentimientos

Ponga estas tarjetas en un cubo con bolsillos (Pocket Dice en inglés) para crear el cubo de los sentimientos.

Edad preescolar

- ▶ Haga que los niños se turnen para lanzar el cubo.
- ▶ Pida a los niños que nombren la emoción que les ha tocado en la cara del cubo.
- ▶ Anime a los niños a modelar la emoción que les ha tocado.

Edad de infantes a 3 años

- ▶ Los niños pequeños pueden disfrutar de jugar con el cubo.
- ▶ Mantenga el cubo en un lugar que los invite a jugar, como el área de bloques o con otros juguetes de manipulación.





Affectionate
Cariñoso(a)



Bored
Aburrido(a)



Brave
Valiente



Calm
Calmado(a)



Cheerful
Alegre



Comfortable
CÓmodo(a)



Creative
Creativo(a)



Curious
Curioso(a)



Disappointed
Decepcionado(a)



Disgusted
Asqueado(a)



Excited
Emocionado(a)



Embarrassed
Avergonzado(a)



Fantastic
Fantástico(a)



Fearful
Miedoso(a)



Frustrated
Frustrado(a)



Happy
Feliz



Jealous
Celoso(a)



Lonely
Solitario(a)



Loved
Amado(a)/Querido(a)



Mad
Enojado(a)



Nervous
Nervioso(a)



Overwhelmed
Abrumado(a)



Proud
Orgullosa(a)



Relaxed
Relajado(a)



Sad
Triste



Safe
Seguro(a)



Satisfied
Satisfecho(a)



Scared
Asustado(a)



Sensitive
Sensible



Serious
Serio(a)



Shy
Tímido(a)



Stressed
Estresado(a)



Strong
Fuerte



Tense
Tenso(a)



Tired
Cansado(a)



Worried
Preocupado(a)