

## Sentimientos

**¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?**

Está aprendiendo a prestar atención a la expresión de la cara y la postura del cuerpo de las personas para darse cuenta de cómo se sienten.

**¿Por qué es esto importante?**

Las y los niños que pueden identificar los sentimientos tienden a llevarse mejor con las personas y les va mejor en la escuela que aquellos(as) que no pueden.

Diga a su hijo o hija: **Muéstrame una cara feliz. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás feliz?** Respuesta: Agradable.

**¿De qué manera muestra mi cara que estoy feliz?** (Ponga una cara feliz). Posibles respuestas: Tu boca tiene las esquinas hacia arriba, con la forma de una sonrisa, las mejillas están hacia arriba, los ojos están un poco cerrados.

**Muéstrame una cara triste. ¿Se siente agradable o desagradable tu cuerpo cuando estás triste?**

Respuesta: Desagradable.

**¿De qué manera muestra mi cara que estoy triste?** (Ponga una cara triste). Posibles respuestas:

Tienes la boca hacia abajo, tus ojos miran hacia abajo, tienes la cabeza baja.

**Practiquen en familia**

Ayude a su hijo o hija a identificar y nombrar sentimientos, usando como ayuda las pistas físicas.

Nombre sentimientos a medida que los experimenten usted, su hijo(a) u otras personas. Por ejemplo:

Si su hijo(a) se disgusta cuando usted le dice que es la hora de ir a la cama. **Por la forma en que tienes la boca, hacia abajo, y por como tus ojos miran hacia abajo, me doy cuenta de que te sientes decepcionado(a) porque es hora de dejar de jugar e ir a dormir.**

**Actividad**

Ayude a su hijo(a) a recortar tres fotografías de caras que muestren sentimientos diferentes. Use periódicos o revistas, cualquier folleto o publicación que incluya fotos de caras reales. Peguen las fotos en los espacios a continuación. Debajo de cada foto, escriba cómo cree su niño o niña que se siente cada persona.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_