

Decir qué se siente

Tema

Su hijo o hija está aprendiendo a decir qué siente al nombrar el sentimiento como una ayuda para calmarse. Usted puede ayudarle a practicar cómo calmarse en la casa:

- Preste atención cuando él o ella tenga sentimientos fuertes y desagradables.
- Diga: **Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”. Di que sientes nombrando el sentimiento.**

Algunas veces a los niños y niñas les puede resultar difícil decir qué sienten. Hablar con una persona adulta puede ayudar.

Juego

Juegue un juego con su hijo(a) para practicar decir el nombre de distintos sentimientos. Repasen los sentimientos que él o ella ha estudiado: feliz, triste, asustado(a), sorprendido(a), enojado(a), entusiasmado(a), preocupado(a) y frustrado(a).

Diga: **Vamos a jugar a “Di el Nombre del Sentimiento”.** Imagina que esto te pasa a ti: alguien te insulta. ¿Cómo te sientes? Tú dices: **“Me siento _____ (enojado/a, triste)”**. Pida a su hijo(a) que nombre el sentimiento.

¡Vamos a intentarlo con otra situación! Presente sus propias historias o utilice estas:

- **yo llego tarde a buscarte a la escuela.**
- **hoy es tu cumpleaños.**
- **estás intentado cerrar tu chamarra, pero el cierre se atora.**

Historia



La historia de esta semana es sobre Gabriel. Otro niño insultó a Gabriel. La maestra se da cuenta de que Gabriel tiene un sentimiento desagradable y lo ayuda a nombrarlo. Pregunte a su hijo(a) sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Gabriel?** (Triste).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara. Por la postura de su cuerpo: tiene la cabeza hacia abajo. Por lo que está ocurriendo).
- **¿Cómo crees que se siente Gabriel después de hablar con la maestra?** (Se siente más calmado).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Gabriel. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”; luego di “Estoy triste”.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma de Familiares: _____