

Todos mis sentimientos

Alegre: contento, divertido, tranquilo, seguro, juguetón, orgulloso, alegre

Triste: melancólico, infeliz, herido, decepcionado, solitario, imponente

Enojado: molesto, malo, malhumorado

Asustado: ansioso, angustiado, preocupado, alarmado, tembloroso

Lo que sabemos:

- Los padres enseñan a los niños sobre las emociones cuando hablan acerca de sus sentimientos y expresan sus sentimientos en el hogar.
- Cuando los padres muestran más felicidad y alegría, sus hijos también muestran más sentimientos de felicidad y un mejor entendimiento de las emociones.

Los niños que reciben el apoyo de sus padres al expresar sentimientos desarrollan habilidades sociales más fuertes y tienen mejores amistades. Al igual que los adultos, los niños sienten diferentes emociones como felicidad, tristeza, vergüenza e ira. Las emociones de los niños se vuelven más complejas a medida que crecen. Para los niños, esto puede ser difícil de entender. Hable con sus hijos sobre cómo se sienten en diferentes situaciones.



Intente esto:

Enséñele a su hija(o) sobre las emociones. Elija diferentes palabras para expresar sus sentimientos. Intente usar palabras como “agradecido” o “decepcionado” en lugar de “feliz” y “triste”

Para divertirse:

Utilice películas o programas de TV para comenzar una conversación sobre las emociones. Prepare unas palomitas de maíz y pónganse cómodos para ver [Inside Out](#) (Al revés) en su próxima noche de película. En esta película, el personaje principal, Riley, siente por primera vez emociones encontradas. Escuche lo que está sucediendo dentro del cerebro de Riley mientras ella está pasando por grandes cambios en la vida, como por ejemplo cuando se muda a una nueva ciudad. Los niños pueden identificarse con lo que siente Riley. Esto los ayuda a comprender sus propias emociones y las emociones de los demás.

Aquí hay algunas preguntas que podría hacerle a su hija(o) sobre la película:

- ¿Qué te sentiste durante la película? ¿Alegría? ¿Emoción? ¿Tristeza?
- ¿Cómo se sintió Riley durante la película? ¿Por qué crees que ella se sentía de esa manera?
- ¿Me puedes contar de algún momento en que te sentiste enojado? O ¿alegre?
- ¿Qué ayudó a Riley a sentirse mejor? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás triste?

Para más información lea [este artículo](#) sobre el uso de *Inside Out* como una oportunidad de aprendizaje.