



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Los sentimientos fuertes tuvieron efecto en todos nosotros hasta los niños más chiquitos. Cuando los niños experimentan emociones, ellos pueden presentarse en muchas maneras diferentes. Durante tiempos de estrés, es especialmente importante para que los adultos y los niños estén atentos a sus emociones y para comunicarse claramente como se sienten. Entender los sentimientos y sentirse cómodos hablando acerca de ellos les ayuda a fomentar resistencia en los miembros de familia incluyendo niños pequeños.

Comunicando Sentimientos

Los niños pueden comunicar sus sentimientos y les ayuda cuando ellos reconocen y nombran sus emociones y como se sienten. Frecuentemente los niños pequeños no entienden completamente sus sentimientos. Ellos pueden expresar enojo cuando sus rutinas cambian o se entristecen cuando no pueden tener el nuevo juguete que quieren. Nosotros podemos darle herramientas a nuestros niños para que comuniquen efectivamente sus sentimientos y expresiones.

Actividades Sentimientos y Recursos

- **Haga un libro de sentimientos.** Considere crear un libro de las emociones de sus niños. Tome fotos de su niño cuando experimentan diferentes emociones durante el día o la semana. Si tiene una impresora disponible, considere imprimir las fotos para hacer el libro de sentimientos. Si no tiene acceso a una impresora puede hacer su libro de emociones con papel construcción, fotos de las revistas, y cinta adhesiva o pegamento. Anime a su niño a escoger las fotos que muestran las emociones diferentes. Una vez que el complete el libro, “lean” el libro juntos mientras corta cada moción. Considere invitar a su niño a unirse a escuchar [El Libro de los Sentimientos](#) por Todd Parr.
- **El juego de los sentimientos.** Juegue “el juego de los sentimientos” es una versión de Simón Dice. Sustituya las frases por las instrucciones normales. Por ejemplo, diga Simón dice ¡Haz una carita feliz! Entre cada instrucción, invite a su niño a decir lo que le hace sentirse la emoción que está sintiendo. Por ejemplo, “¿qué te hace feliz?”
- **Juegue el juego-mesa de sentimientos cree.** Una simple tabla de juego que le ayude a sus niños a aprender más acerca de los sentimientos. Use un pedazo grande de papel o un poster y marcadores para crear esa tabla de juego. Liste los sentimientos relacionados con las preguntas del juego. Cuando su hijo caiga en un espacio del juego, anímelos a crear la cara que va de acuerdo con los sentimientos. [Vea un ejemplo de cómo crear el juego de mesa y como jugarla.](#)

Comunicar los sentimientos pueden ser más difícil para los niños. Po ejemplo, los niños con autismo pueden encontrar dificultad para expresar sus emociones en una forma que ayude a otros a entender como se sienten. Para aprender más acerca de cómo ayudar a los niños con autismo a mejorar y entender y compartir sus emociones. [El Centro de Recursos de Indiana para el Autismo ofrece apoya por medio de los recursos para.](#)

Recursos del Programa FOCUS

- [Enfóquese en los Sentimientos](#)
- [El Termómetro de los Sentimientos](#)
- [Habilidades Familiares](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de enseñar a los niños acerca de las emociones, puede leer el estudio de abajo:

- [La relación Entre la Emoción y el Conocimiento. Emoción Regulación y Ajustes en los Preescolares Meditación y Modelo.](#)