

SENTIMIENTOS

Poder reconocer nuestros sentimientos es muy importante. Los sentimientos nos ayudan a llevarnos bien con los demás y nos indican cuándo debemos hacer cambios o calmarnos.

Aprendimos:

ALEGRÍA



TRISTEZA



FURIA



TEMOR



✓ ¡Nunca está mal tener cualquier tipo de sentimiento!

✓ ¡Todo el mundo siente estos sentimientos!

Los niños aprenden sobre los sentimientos observando a su familia. A continuación, algunos ejemplos que puede utilizar para enseñar a su hijo/a sobre los sentimientos:

- Hable abiertamente sobre sus propios sentimientos
 - «Estoy triste porque está lloviendo y no podemos ir al parque».
 - «Estoy enojado/a porque el perro orinó en la alfombra».
- Identifique los sentimientos de su hijo/a, o pregunte cómo se sienten
 - «¿Te sientes enojado porque tu hermana rompió tu juguete?».
 - «¿Te sientes triste porque tenemos que irnos?».

- Hable sobre cómo se podrían sentir los demás (al leer libros, al mirar televisión, los sentimientos de otros niños)
 - «¿Cómo se sintió Juanita cuando Pedro le dijo que ya no quería jugar con ella?»