

Las emociones

¿Cómo enseñar a nuestros hijos, hijas y estudiantes a identificarlas?



Dirigida a: Padres, madres, cuidadores y educadores

Edades: 5 - 10 años

¿Qué son?

Son una respuesta de nuestro cuerpo para adaptarse al ambiente. Todas, tanto las que nos causan malestar como las que nos causan bienestar, cumplen una función.

Aunque las emociones producen cambios físicos, que se reflejan en nuestra expresión facial o postura y comportamiento, todo las experimentamos de una manera particular, dependiendo de la situación a la que nos enfrentemos, de nuestras experiencias

¿Por qué es importante aprender a identificarlas?

Aprendemos a expresar nuestras emociones a través de la experiencia y la observación. Por eso, nuestro rol desde la escuela y la familia es enseñarle a nuestros hijos, hijas y estudiantes a identificarlas, regularlas y expresarlas.

Cuando aprendemos esta habilidad nos damos la oportunidad para conocernos a nosotros mismos y las reacciones que tenemos frente a los demás.

¿Cómo aprender a identificarlas?

El primer paso es aprender a darles nombre y a identificar cómo se sienten en nuestro cuerpo. Podemos practicar esta habilidad usando la estrategia explicada a continuación:

Reloj de Emociones

El reloj nos sirve para saber cómo se ven las emociones en nuestro rostro. En casa podemos pintar con ellos un reloj que tenga las emociones y la expresión facial que las acompaña.

Con los más pequeños podemos usar emociones básicas como tristeza, alegría, enfado, sorpresa, miedo y vergüenza. Para usarlo podemos preguntarles cómo se sienten y que elijan una opción del reloj.

