



NCPMI

Caras de sentimientos: ¡Así es como me siento hoy! (inglés-español)

Educación emocional: Cómo utilizar las caras de sentimientos

Las caras de sentimientos ayudan a los niños a comprender sus propios sentimientos y los de los demás. Es importante que los más pequeños aprendan a comunicar sus sentimientos mediante vocabulario y no mediante conductas desafiantes. Las tarjetas de sentimientos a continuación se pueden usar de muchas maneras para ayudar a que los niños desarrollen sus habilidades socioemocionales en torno al aprendizaje y el vocabulario.

- ▶ Utilicen las tarjetas para conversar, identificar y describir cómo se sienten, tanto usted como los niños.
- ▶ Las caras de sentimientos pueden utilizarse a modo de “chequeo emocional”. Los niños pueden recurrir a ellas para manifestar cómo se sienten en el transcurso del día.
- ▶ Enséñeles vocabulario nuevo relacionado con los sentimientos. Comience con las emociones más básicas y luego agregue otras más complejas. Intente enseñarles tanto sentimientos “positivos/agradables” como “negativos/incómodos”.
- ▶ Conversen sobre cómo nos damos cuenta de las emociones de alguien a través de su rostro. Hablen juntos sobre cómo identificar los distintos sentimientos observando los ojos, la boca o la postura de una persona. Utilice las caras de sentimientos para señalar y mostrarle al niño las diferentes expresiones faciales.

Diseñe su propio póster:

Materiales:

- ▶ Plantilla de póster (adjunto aquí)
- ▶ Cámara
- ▶ Impresora
- ▶ Niños para que representen cada emoción
- ▶ Cinta adhesiva o pegamento para pegar las fotos

Procedimiento:

- ▶ Conversen sobre cómo nos damos cuenta de las emociones de alguien a través de su rostro. Hablen juntos sobre cómo identificar los distintos sentimientos observando los ojos, la boca o la postura de una persona.
- ▶ Tomen fotos de cada sentimiento. Selecciona una emoción a la vez y toma fotos de los niños haciendo la expresión del sentimiento.
- ▶ Imprima las imágenes y pégalas en el póster
- ▶ A medida que los niños puedan reconocer nuevas emociones y expresarlas, agregue fotos al póster.



Frustrated
Frustrado(a)



Excited
Emocionado(a)



Lonely
Solitario(a)



Sad
Triste



Mad
Enojado(a)



Nervous
Nervioso(a)

Today, I feel...
Hoy me siento...



Happy
Feliz



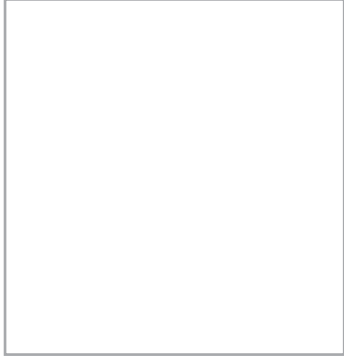
Loved
Amado(a)/Querido(a)



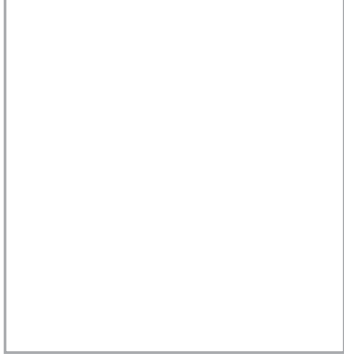
Scared
Asustado(a)



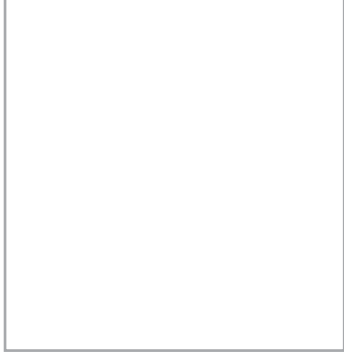
Proud
Orgullosa(a)



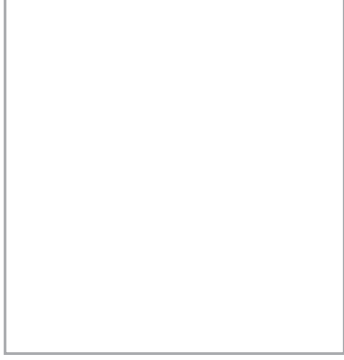
Frustrated
Frustrado(a)



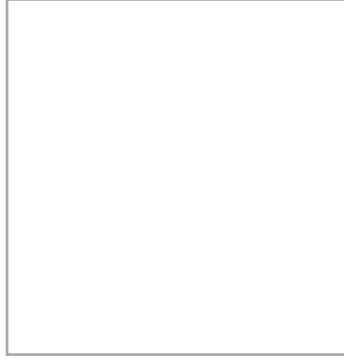
Excited
Emocionado(a)



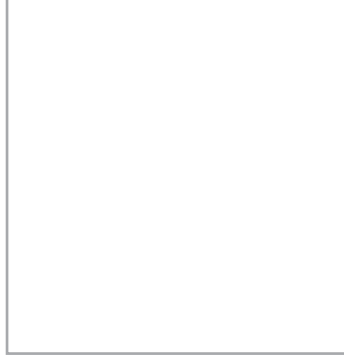
Lonely
Solitario(a)



Sad
Triste



Mad
Enojado(a)



Nervous
Nervioso(a)

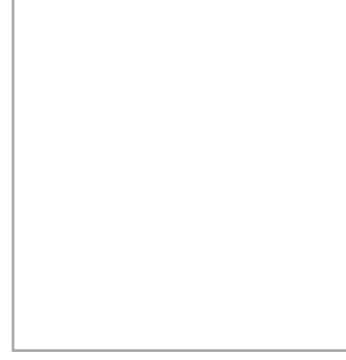
Today, I feel...
Hoy me siento...



Happy
Feliz



Loved
Amado(a)/Querido(a)



Scared
Asustado(a)



Proud
Orgullosa(a)