



**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.



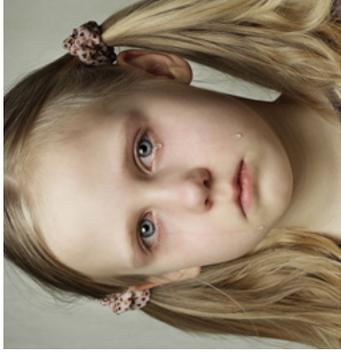
**Frustrated**  
Frustrado(a)



**Excited**  
Emocionado(a)



**Lonely**  
Solitario(a)



**Sad**  
Triste



**Mad**  
Enojado(a)



**Nervous**  
Nervioso(a)

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



**Happy**  
Feliz



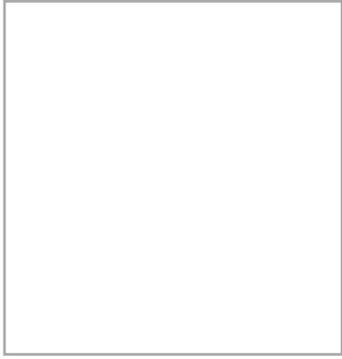
**Loved**  
Amado(a)/Querido(a)



**Scared**  
Asustado(a)



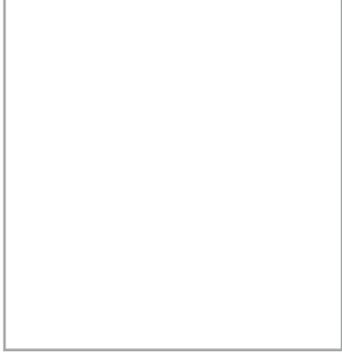
**Proud**  
Orgullosa(a)



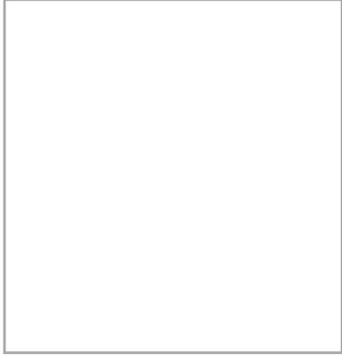
**Frustrated**  
Frustrado(a)



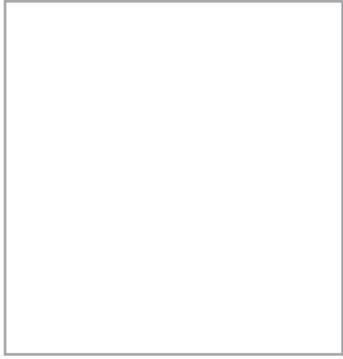
**Excited**  
Emocionado(a)



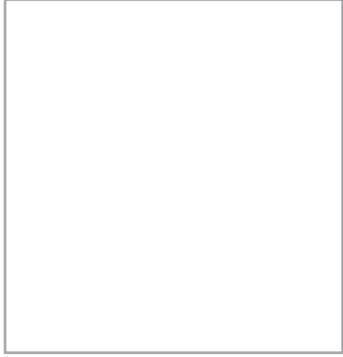
**Lonely**  
Solitario(a)



**Sad**  
Triste

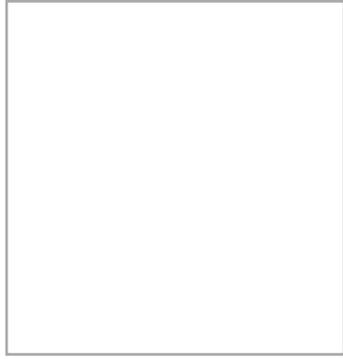


**Mad**  
Enojado(a)

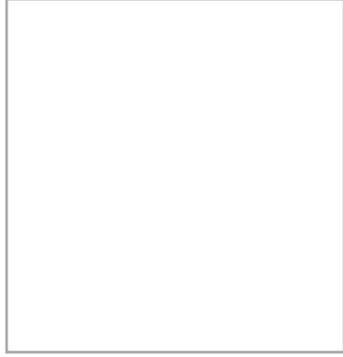


**Nervous**  
Nervioso(a)

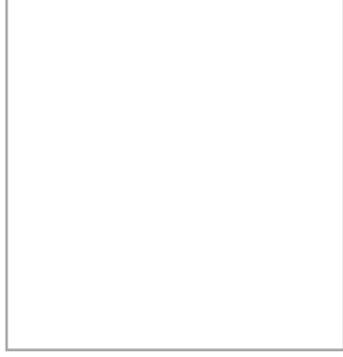
**Today, I feel...**  
**Hoy me siento...**



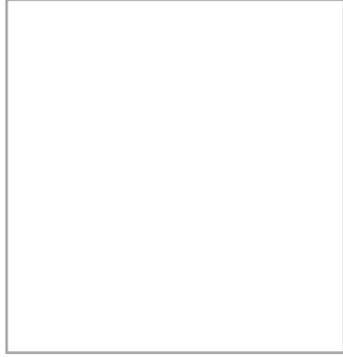
**Happy**  
Feliz



**Loved**  
Amado(a)/Querido(a)



**Scared**  
Asustado(a)



**Proud**  
Orgullosa(a)