



¡Ayuda a tu hijo/a a explorar las emociones con estas actividades que elegimos para ti!

Si estás feliz y tú lo sabes: ¡Ayuda a tu hijo/a a reconocer las cosas que lo alegran! Tal vez su mascota, su hermano, cierto tipo de dulce, un libro favorito, ¡cualquier cosa que se les ocurra! Ayúdale a encontrar una imagen de estos elementos o a dibujarlos. A continuación, dibuje un gran contorno de un corazón y ayude a tu hijo/a a pegar sus dibujos hasta que el corazón esté completamente lleno. Si tu hijo/a está triste o enojado, puede mirar sus imágenes y ver qué lo pondría feliz.

Si estás enojado y tú lo sabes: ¡Todos nos enojamos de vez en cuando y eso está bien, siempre que sepamos cómo expresarlo! Muchas veces, cuando un niño pequeño o en edad preescolar se enoja, se desquitarán con los demás empujando, golpeando o mordiendo. Muéstrale a tu hijo/a formas de mostrar enojo sin lastimar a los demás. Si está enojado/a y quiere pegar, ¡dile que aplauda y apriete muy fuerte! Si quiere morder, dile que respire hondo inflando los cachetes, conteniendo la respiración y llenando sus mejillas tan grandes como pueda. Luego, puede soplar todo el aire atrapado en sus mejillas. ¡Puede que les cause tanta risa que se olviden de que querían morder!

Si estás triste y tú lo sabes: la tristeza es una emoción difícil de procesar para un niño pequeño preescolar y es beneficioso enseñarles desde el principio que cuando están tristes, deben hablar con alguien sobre sus sentimientos. Si ves que tu hijo/a muestra tristeza, como llorar sin motivo aparente o no participar en actividades que normalmente le encantan, dile: "Creo que estás triste" y cuéntale lo que te hace pensar eso. Una vez que haya identificado sus sentimientos, dale un abrazo y ánimo/a a que te cuente de cualquier forma que pueda lo que está sintiendo. Pregúntale: "¿Qué podemos hacer para cambiar la carita?" y muéstrale con la boca cómo pasar de estar triste a estar sonriendo. Es posible que solo quiera un gran abrazo, leer su cuento favorito o pasar un tiempo a solas. ¡Esto seguramente le devolverá la sonrisa!

