

El fomento de la alfabetización emocional: Rotular emociones

Hoja

21



Puntos para recordar

- ✓ Los niños que tienen un sólido cimiento en alfabetización emocional son más sanos y menos impulsivos, tienen más amigos, se mantienen más enfocados y muestran mayores logros académicos.
- ✓ El desarrollo de palabras para sentimientos se considera de crítica importancia en el desarrollo emocional del niño, porque hace posible que los niños comprendan mejor sus experiencias emocionales.
- ✓ La habilidad de nombrar sentimientos permite a los niños discutir y reflejar con otros sus experiencias personales del mundo.
- ✓ Cuanto mayor es el vocabulario emocional del niño, mayor es la discriminación que puede hacer entre sentimientos y mejor se puede comunicar con otros sobre sus emociones y posibles problemas.
- ✓ Aunque varios procesos fundamentales contribuyen a la habilidad del niño de entender y regular sus emociones, los padres y cuidadores pueden hacer una diferencia importante enfatizando las emociones durante las rutinas diarias.



Cosas para hacer

- ✓ Rotule sus propios sentimientos a lo largo del día enfrente de los niños.
- ✓ Observe a los niños y rotule los sentimientos de ellos a medida que los experimentan.
- ✓ Hable sobre los sentimientos expresados por personajes en libros de cuentos infantiles, en televisión o en videos.
- ✓ Permita que los niños sientan una variedad de emociones, pero enséñeles maneras saludables de expresarlas.
- ✓ Juegue juegos y cante canciones sobre sentimientos, tales como “Si eres feliz y lo sabes”.
- ✓ Refuerce los esfuerzos de los niños por expresar sus sentimientos de maneras saludables.

Este material fue desarrollado por el Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano (Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning) con fondos federales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., la Administración para Niños y Familias (Administration for Children and Families) (Acuerdo Cooperativo N. PHS 90YD0119). El contenido de esta publicación no necesariamente refleja los puntos de vista ni las políticas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales ni organizaciones implica ningún endoso del Gobierno de los EE.UU. Se puede reproducir este material para propósitos de capacitación e información. Recibiríamos con gusto sus respuestas sobre este *Éxitos en resumen*. Sírvase ir al sitio Web de CSEFEL (<http://csefel.uiuc.edu>) o llamarnos al (217) 333-4123 para ofrecer sugerencias.