



Cómo enseñar a su hijo a: identificar y expresar los

¿Reconoce esta historia?

Margarita está jugando con su hijo de cuatro años. El niño escoge un rompecabezas de un camión y empieza a armarlo colocando las piezas en sus huecos. Se le hace difícil dar vuelta una pieza de modo que la pueda meter al hueco. Margarita le dice: “Déjame ayudarte a darla vuelta como debe estar”. El niño empuja la mano de su madre y le dice en tono agitado: “Déjame hacerlo”. Hace otro intento pero no logra armar la pieza. Entonces grita y tira la pieza a otra parte del salón, y luego tira el rompecabezas hacia Margarita.

¿Qué haría usted si esto pasara en su casa? ¿Se daría por vencido y dejaría de jugar con su hijo en ese momento, y tal vez intentaría jugar con él a la mañana siguiente? O en cambio, ¿aprovecharía usted la oportunidad de enseñarle una lección acerca de comprender y hablar sobre los sentimientos?

El enfoque

Los niños pequeños sienten muchas de las mismas cosas que los adultos. Los niños a veces se sienten enojados, tristes, frustrados, nerviosos, felices o abochornados, pero muchos no conocen las palabras para expresar cómo se sienten. Más bien, pueden exteriorizar estos sentimientos de maneras muy físicas y poco apropiadas. Por ejemplo, cuando el hijo de Margarita se sintió frustrado, tiró el rompecabezas y la pieza.

La solución

Los padres de familia pueden ayudar a sus hijos a comprender y expresar sus sentimientos. He aquí algunas estrategias que usted puede usar para ayudar a su hijo a expresar sus sentimientos:

- Ayúdelos a comprender sus sentimientos al contarles primero los nombres de los sentimientos y luego al animarlos a hablar sobre cómo se sienten. Por ejemplo, usted podría decir a su hija: “Papi se fue de viaje, te sientes triste. Dijiste que quieres ver a Papi”. Al dar a su hija una manera de nombrar sus sentimientos, usted le permite desarrollar un vocabulario para hablar sobre ellos.
- Permita que su hijo tenga muchas oportunidades de identificar los sentimientos propios y ajenos. Por ejemplo, usted podría decirle: “Qué divertido es montar tu bici. Veo que tienes una sonrisa. ¿Te sientes alegre?” O podría describir una situación y pedir que su hijo reflexione sobre lo que otra persona puede sentir: “Joey se golpeó en la cabeza cuando estaba en el tobogán. ¿Cómo crees que se siente Joey?”
- Enseñe a sus hijos las maneras variadas en que pueden reaccionar ante sentimientos, conflictos o problemas concretos. Hable sobre sus propios sentimientos con sus hijos. Por ejemplo: “¿Te acuerdas lo que pasó ayer, cuando el agua en

la tina no bajó por el desagüe? Mami se enojó mucho y ¿te acuerdas cómo se veía mi cara cuando estaba enojada? ¿Puedes hacer una cara enojada como la de Mami?” Hable también con sus hijos sobre maneras concretas en que usted maneja sentimientos específicos. “Cuando me enojo, respiro hondo, cuento hasta tres y luego intento pensar en la mejor manera de manejar mi problema”.

- Enseñe a su hijo a identificar y expresar sus sentimientos de maneras que sean aceptables para su familia y sus amigos. Por ejemplo, usted podría decir a su hijo: “A veces Abuelo está enojado cuando las cosas no le han ido bien en el trabajo. ¿Qué hace entonces? Se sienta en el banco del patio hasta que haya pensado en algo que puede decir a los compañeros de trabajo para resolver las cosas. Tú deberías sentarte y pensar cuando te enojas”.

Los pasos

1. Explique los sentimientos usando palabras que su hijo puede comprender fácilmente. Se pueden usar dibujos, libros o vídeos para darle una explicación clara. “Mira la cara de Caperucita Roja; ¿qué asustada se siente al ver al lobo que está en la cama de su abuelita!”
2. Enseñe a su hijo las maneras diferentes en que podemos manejar los sentimientos. Deje que su hijo idee maneras de manejarlos. Discuta las maneras positivas y no muy positivas de expresar los sentimientos. Hay muchas estrategias que se pueden usar para enseñar maneras nuevas de expresar apropiadamente los sentimientos:
 - Aproveche ejemplos de la vida real para dar lecciones inmediatas durante una situación. Por ejemplo: “Veo que se te hace difícil guardar tu triciclo en el garaje. Parece que te sientes frustrado. ¿Qué puedes hacer? Creo que puedes pedir ayuda, o respirar hondo e intentarlo otra vez. ¿Qué prefieres hacer?”



- Enseñe a su hijo maneras nuevas de reaccionar ante los sentimientos discutiendo situaciones comunes que el niño puede recordar, o que ocurren a menudo. Por ejemplo: “Ayer te enojaste ya que Joey no quiso dejarte jugar con su camión. Estuviste tan enojado que le pegaste. Cuando te sientes enojado porque Joey no te deja tomar un turno, ¿qué debes hacer?”
- Se puede usar libros para niños al hablar sobre los sentimientos. Por ejemplo, pregunte a su hijo al leer un libro: “¿Cómo se siente (el personaje del libro) ahora? ¿Cómo lo sabes? ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Qué haces cuando te sientes así?”
- Hable con palabras sencillas, use dibujos o ayudas visuales para hacer que todo esté claro para su hijo, y siempre relacione su lección con algo que pasa en la vida de su hijo.
- Enseñe a su hijo estrategias nuevas para usar cuando tiene sentimientos que pueden expresarse de maneras inapropiadas (por ej., enojo, frustración, tristeza). Se pueden compartir con su hijo estrategias como respirar hondo cuando se siente frustrado o enojado, pedir la ayuda de un adulto para resolver un conflicto, pedir un turno cuando otros no quieren compartir algo, pedir un abrazo cuando se siente triste, o hallar un lugar apartado para tranquilizarse cuando se siente estresado.

3. Encomie a su hijo la primera vez que intenta hablar sobre sus sentimientos, en vez de simplemente reaccionar. Es **MUY** importante explicar a su hijo precisamente qué ha hecho bien y lo orgulloso que se siente usted ya que ha hablado sobre los sentimientos. Siempre debe estar bien que expresemos lo que sentimos; es la manera en que decidimos expresarnos y reaccionar ante nuestros sentimientos lo que requiere un esfuerzo especial.

4. Siempre que pueda, apoye a su hijo cuando hable sobre los sentimientos y practique las estrategias nuevas para expresarlos apropiadamente. Por ejemplo, se pueden hablar sobre los sentimientos al jugar un juego, viajar en coche o cenar. Cada día pasarán muchas cosas que le darán buenas oportunidades de hablar sobre los sentimientos. Cuanto más a menudo su hijo practique, más rápido aprenderá.

AVISO: No intente practicar las estrategias cuando su hijo está experimentando un berrinche. Aproveche los momentos tranquilos para enseñar y practicar las estrategias nuevas. Por ejemplo, si su hija tiene un berrinche ya que no quiere esperar hasta después de la cena para comer una galleta, no tendrá ánimos para practicar el expresar su frustración con palabras en vez de tener un berrinche. En tales situaciones, usted tendrá que tratar sus sentimientos –por ejemplo, diciéndole: “*Sé que quieres mucho comerte una galleta ahora, pero eso no es posible, ya que vamos a cenar en 5 minutos. Puedes comer una galleta después de la cena*”. Sin embargo, usted sí puede hablar con su hija sobre el incidente después de que está tranquila y discutir la mejor manera de expresar esos



sentimientos. “*Cuando te sientes frustrada ya que no puedes tener lo que quieres, puedes contármelo, pero no te dejes pegarme ni gritarme. Hace un rato, querías una galleta antes de la cena y me pegaste. La próxima vez que te sientas frustrada, puedes contármelo y luego, respirar hondo y ponerte tranquila si te sientes enojada.*”

La práctica hace al maestro

He aquí algunas actividades que usted puede hacer con su hijo o hija para ayudarla a comprender los sentimientos.

Juegue a **hacer muecas** con su hijo. Usted inicia el juego diciendo: “*Voy a hacer una mueca, adivina lo que siento al mirarme a la cara*”. Luego haga una mueca con una expresión alegre o triste. Cuando su hijo adivina la palabra del sentimiento, contéstele: “*¡Correcto! ¿Sabes qué me hace sentir así?*” Luego describa algo sencillo que lo hace sentirse así. Por ejemplo: “*Me siento alegre cuando vamos al parque.*” “*Me siento triste cuando llueve y no podemos ir al parque.*” Tenga en cuenta que este no es un buen momento para discutir circunstancias de la vida de los adultos que afectan sus sentimientos (como por ejemplo, “*Cuando tu papi no me llama, me siento triste*”). Luego diga a su hijo: “*Ya es tu turno, haz una mueca y adivinaré lo que sientes*”. No será nada extraño si su hijo escoge el mismo sentimiento que usted acaba de expresar; se necesita tiempo para que

su hijo use la creatividad en este juego. Una vez que usted haya adivinado, pida que su hijo describa lo que lo hace sentirse así. Sigán turnándose hasta que su hijo le expresa que ya no le interesa continuar el juego.

Comparta un cuento de una manera nueva. Lea a su hijo un libro que retrata a personajes que viven varios sentimientos, como por ejemplo, tristeza, alegría, susto, preocupación, confusión, etc. Haga una pausa al leer una página donde el personaje expresa ese sentimiento. Pregunte a su hijo: “*¿Cómo piensas que se siente?*” “*¿Por qué se siente así?*”, o: “*Mira su cara, ¿cómo sabes que se siente ____?*” Otras preguntas podrían ser: “*¿Te has sentido ____ alguna vez? ¿Qué te hizo sentir así?*”, “*¿Qué pasará luego?*” o: “*¿Qué debería hacer?*” No se detenga en una misma página durante demasiado tiempo y siga la discusión solo si su hijo muestra que el tema le interesa.

Haga un **libro de sentimientos** con su hijo. Hacer un libro casero con un niño es un proyecto fácil. Solo se necesitan papel, crayones o rotuladores, y una grapadora. Se puede hacer un libro acerca de un sentimiento y pedir que su hijo o hija llene las páginas con dibujos de cosas que la hacen sentirse así. Por ejemplo, un «Libro de felicidad» puede contener dibujos hechos por usted y su hija sobre cosas que la hacen feliz, fotos recortadas de revistas que se pegan con engrudo a las páginas, o fotografías de amistades y familiares. Otro método es hacer un libro sobre algunas palabras de sentimientos, con páginas dedicadas a cada uno de los varios sentimientos (felicidad, enojo, sorpresa, susto, fastidio, orgullo etc.). Si un niño tiene mucho que decir sobre sus sentimientos, usted puede pedir que le diga una frase sobre las cosas que le producen cierto



sentimiento para que usted apunte la frase en la página. Luego su hijo puede recortar un dibujo para pegarlo con engrudo en el libro o hacer un dibujo sobre el sentimiento. Una advertencia: Es más probable que esta actividad sea divertida para su hijo si los dos la hacen juntos, ya que se le puede hacer difícil a un niño hacerla a solas.

Juegue con su hijo a “*Espejo, espejo... ¿qué veo en ti?*” Se puede usar un espejo de mano o uno que se encuentre fijado a la pared. Mire al espejo y diga: “*Espejo, espejo... ¿qué veo en ti?*” Haga una mueca para representar cierto sentimiento. Luego diga el nombre del sentimiento diciendo: “*Veo a Mami triste que me mira a mí*”. Vuelva hacia su hijo y dígame que ya es su turno. Ayúdelo a recordar la frase: “*Espejo, espejo... ¿qué veo en ti?*” Tal vez usted tenga que decirlo junto con su hijo. Luego diga que su hijo haga una mueca y ayúdelo a decir la siguiente frase: “*Veo a Patricio alegre que me mira a mí*”. No se extrañe de que su hijo quiera usar siempre el mismo sentimiento que usted acaba de expresar. Juegue al juego hasta que ya no le interese a su hijo.

Enseñe las palabras de sentimientos

Solemos pensar solo en enseñar los sentimientos comunes, como alegría, tristeza, enojo, etc. Pero hay muchas más palabras de sentimientos que los niños deberían aprender a expresar, como las siguientes:

Valiente	Alegre
Alegre	Aburrido
Confuso	Sorprendido
Curioso	Orgulloso
Desilusionado	Frustrado
Abochornado	Tontillo
Emocionado	Incómodo
Fantástico	Preocupado
Amistoso	Terco
Generoso	Tímido
Desairado	Satisfecho
Impaciente	Seguro
Importante	Aliviado
Fascinado	Pacífico
Envidioso	Abrumado
Solitario	Cariñoso
Confuso	Tenso
Enojado	Tranquilo



La expresión de los sentimientos

A veces los niños expresan los sentimientos de maneras problemáticas. Su hijo puede llorar cuando se siente frustrado o tirar sus juguetes cuando está enojado. He aquí algunas maneras diferentes de enseñar a su hijo a manejar los sentimientos:

- Pedir ayuda
- Usar palabras para resolver problemas
- Decirlo pero no hacerlo (decir “*Estoy enojado*” en vez de tirar los juguetes)
- Contarlo a un adulto
- Respirar hondo
- Describir lo que siente
- Pensar en otra manera de hacerlo
- Relajarse e intentarlo otra vez
- Ir a otro lugar
- Pedir un abrazo

En resumidas cuentas

La comprensión de los sentimientos es crítica para el desarrollo general de los niños. Nos toca a los adultos enseñar a niños maneras apropiadas de comprender y manejar sus sentimientos. Los niños experimentan por primera vez muchísimas cosas nuevas y emocionantes. ¡Esto puede ser abrumador! Es necesario que siempre validemos los sentimientos de nuestros niños y que no los castigamos por expresar cómo se sienten. Puede ser buena idea que usted recuerde a su hijo que: “*Está bien contarme cómo te sientes, pero no está bien lastimar a otras personas ni cosas cuando te sientes (mencione un sentimiento)*”. Enséñeles cosas sobre los sentimientos, permita que practiquen durante mucho tiempo sus estrategias nuevas, y recuerde siempre darles mucho aliento positivo cuando usen la nueva estrategia en vez de reaccionar como lo habían hecho antes.



El Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano



Child Care Bureau



Office of Head Start