

# Mis Sentimientos

## Beneficios Para Su Hijo:

- Identifica sus propios sentimientos y emociones
- Expresa sus emociones y sentimientos con palabras y a través de las artes
- Desarrolla el autocontrol de los impulsos y sentimientos

### Libros

**La Mariquita Mal Humorada** por Eric Carle.  
Una mariquita se enoja con todo el mundo

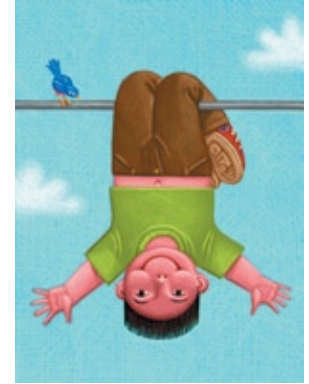
**Quiero un Beso** por Carl Norac.  
Una niña exige todo, aun un beso.

**Corduroy** por Don Freeman.  
Corduroy, un osito de peluche, se pasa la noche en una tienda.

Identificar y expresar las emociones y los sentimientos de forma adecuada ayuda a los niños a llevarse mejor con las otras personas. Cuando los niños expresan sus emociones y sentimientos con palabras, o a través de las artes, están desarrollando habilidades sociales saludables. Aprender cuáles son las palabras adecuadas para expresar sus sentimientos y resolver sus problemas es importante para que el niño tenga una buena experiencia en kindergarten. Los niños pequeños aprenden una habilidad valiosa al hablar acerca de sus sentimientos.

## Conexión con el Kindergarten:

Los maestros de kindergarten esperan que los niños expresen sus sentimientos de forma adecuada. Los niños deberán usar palabras para expresar sus emociones y sentimientos en lugar de reprimirlos o pegarle a los otros niños.



## AMIGOS Y FAMILIA: ACTIVIDAD 3

WWW.READYSETTSCHOOL.ORG

A Utah Family Center / Utah PTA Project

## Sugerencias:

- Lengua a mano un espejo en el que su hijo se pueda mirar mientras practica distintas expresiones faciales. Dígale: "Muéstrame una cara \_\_\_ (feliz, triste, etc.)". Si su hijo no le quiere contar cómo se siente, hablele acerca de cómo se siente usted. Muéstrole cómo expresar los sentimientos de forma adecuada.
- Cuando su hijo está llorando, traiga un espejo para que pueda ver la cara que está haciendo.
- Algunos niños tienen dificultad en interpretar las expresiones de otras personas. Muestre una expresión en su rostro y haga que su hijo adivine cuál es el sentimiento que usted desea expresar. Explique de qué manera él/ella debe responder ante ese sentimiento.

## Más Ideas:

- Use los títeres para hacer una representación de títeres y hablar con su hijo.
  - Use los títeres para mostrar los sentimientos a su hijo (Use el títere que está triste para conversar con su hijo cuando él/ella está triste).
  - Use el arte como una forma en que su hijo pueda expresar sus emociones o sentimientos. Se puede dibujar, pintar, bailar o usar masa (plástica) para modelar.
- Hable con su hijo acerca de lo que lo hace sentir feliz, triste, enojado o asustado. Utilizando los materiales, haga títeres que muestren distintas expresiones faciales. Mientras su hijo trabaja, hable acerca de las expresiones y los sentimientos de los títeres y acerca de un momento en que él/ella puedan haber sentido lo mismo. Enséñeles las formas adecuadas en las que pueden comunicar cómo se sienten.

## Títeres Que Sienten

### Materiales

- Platos de papel, bolsas para almuerzo, calcetines
- Crayones, marcadores, pedacitos de hilo, botones, calcomanías, restos de materiales que haya en el hogar
- Pegamento
- Tijeras

