

Ayudando a su hijo (a)

Entender & Describir Emociones



Distrito Escolar Sauk Prairie

***APRENDER SOBRE LAS EMOCIONES:**

- Los adultos le ayudan a los niños aprender sobre sus emociones al describir las expresiones y los sentimientos.
- Cuando los adultos describen las emociones, nosotros le enseñamos a los niños el vocabulario que necesitan, que es el comienzo para prevenir una conducta difícil.
 - Ejemplo: Reemplazar "Cálmate," con "Te ves triste y frustrado - ¿como puedo ayudarte?"
- Puede ser difícil, pero recuerde - nosotros necesitamos enseñar a nuestros niños que todas las emociones están OK para tener, pero es la respuesta a esas emociones lo que nosotros necesitamos monitorear.

***ESTRATEGIAS PARA LA CASA:**

- Describe las emociones a su hijo (a)
 - "Yo veo que tus ojos están grandes y tu boca está abierta. ¡Tu te ves sorprendido!"
- Describe las emociones en los otros
 - "Yo veo que ese niño pequeño está llorando y sus puños están enrollados. Él se ve triste y enojado. ¿Me pregunto que sucedió? ¿Tu crees que nosotros podemos ayudarlo?"
- Describe las emociones en sí mismo
 - "Yo estoy muy frustrado. Yo trate 3 veces que la aspiradora funcionará pero no pude arreglarla. Yo voy a tener un descanso y tratar más tarde."
- Describe las emociones en los libros
 - "Ese pollo de la gallina está atorado en el lodo. Mira como su cara se ve preocupada."

***CONECCION EN LA ESCUELA:**

- Los programas de educación temprana usan las estrategias de arriba para apoyar a los niños a que experimenten nuevas emociones.
- Los adultos en la escuela le enseñan a los niños como se ven y se sienten las emociones en su cuerpo durante situaciones reales y en los libros.
- ¡Entender las emociones le ayuda a los niños a manejar la conducta y demostrar empatía por sus amigos y familiares!

BENEFICIOS DE UN VOCABULARIO SÓLIDO SOBRE LAS EMOCIONES

Los niños <u>toleran las situaciones frustrantes</u> mejor	Los niños muestran <u>menos conductas físicas</u>
Los niños son <u>saludables</u>	Los niños muestran <u>menos conducta impulsiva</u>
Los niños tienen <u>más atención</u>	Los niños tienen <u>tiempo más fácil con el trabajo escolar</u>

Este folleto fue adaptado de *Backpack Connection Series* on www.challengingbehavior.org.

Si Ud. tiene preguntas, por favor llame a Anna Bina (anna.bina@saukprairieschools.org) o Alissa Franciskovich (alissa.franciskovich@saukprairieschools.org).