

A medida que los niños pequeños comienzan a aprender cómo expresar sus emociones, podemos ayudarlos a expandir su vocabulario para que puedan compartir cómo se sienten con más precisión. Dentro y fuera del aula, podemos ayudar a los niños a aprender palabras para describir su estado mental más allá de “feliz”, “triste” y “enojado”. Una forma de ayudar a los niños a aprender nuevas palabras para expresar los diferentes matices de una emoción es incluirlas en nuestras conversaciones.

¿Lo sabía?

- Cuando los niños pueden expresar sus emociones, esto los ayuda a regular mejor cómo reaccionan a sus propios sentimientos.
- Los niños pueden interpretar mejor las emociones de los demás a medida que expanden el vocabulario sobre sus propios sentimientos.
- Otra forma de ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades socioemocionales es establecer conexiones entre sus sentimientos y los de personajes de cuentos conocidos.

Otras palabras que pueden utilizarse en lugar de “feliz”:

·Alegre: lleno de energía positiva.

·Encantado: muy complacido.

·Eufórico: lleno de alegría intensa y avasallante.

·Contento: satisfecho.

·Jovial: alegre.

Pruebe lo siguiente:

- Pida al niño que elija su libro favorito en casa o en la biblioteca.
- Lean el cuento juntos y busquen las diversas emociones que sienten los personajes. Utilicen las imágenes como pistas.
- Sean lo más específicos posible al expresar juntos las emociones. Si el niño utiliza palabras como “feliz” para describir la emoción, ayúdelo a expandir su vocabulario. Para ello, asienta a su respuesta y agregue palabras que se refieran a las emociones más sutiles. “Es verdad que se ven felices. ¿Qué tipo de felicidad parecen estar sintiendo?”.
- Podrían practicar juntos copiar las expresiones faciales o las posturas corporales de las ilustraciones.
- Cuando el niño encuentre una emoción en el cuento, pregúntele por qué piensa que el personaje podría sentirse de esa manera. Si el niño no sabe cómo contestar, dirija su atención a algunas palabras del texto a modo de pista para armar juntos una respuesta.
- Después de que el niño haya compartido sus opiniones sobre la causa de la emoción del personaje, solicítele que le cuente acerca de alguna vez en la que se haya sentido así o de forma similar.
 - Si el niño necesita ayuda adicional, puede indicarle cómo armar la oración, por ejemplo,

También me sentí _____ cuando _____”.

