

Feelings on Plates/Sentimientos en platos

Por qué es importante

A medida que su niño es cada vez es más consciente de los sentimientos de las personas a su alrededor, puede sentirse abrumado o intimidado por algunas manifestaciones emocionales. Cuando proporciona a su niño numerosas oportunidades para identificar sentimientos y para enseñarle maneras de reaccionar a esos sentimientos, le está ayudando a ampliar su capacidad de compasión y empatía.

Materiales

Platos desechables; palitos de paleta; pegamento; recortes de revistas de caras que muestren diferentes emociones; crayones o marcadores

Qué hacer

1. Dibuje caras o pegue recortes de caras en platos desechables, una cara por plato, que representen una variedad de emociones. Pegue un palito de paleta a cada plato para usarlo como mango.
2. Use los platos de caras cuando su niño se encuentre afligido o desinteresado en las emociones de los demás o cuando tenga dificultades nombrando las emociones.
3. Mientras que lea un libro o cuente un cuento a su niño, exponga las caras frente a él y pídale que levante la cara que corresponde con la emoción del personaje del cuento. Anímelo a que explique cada elección. *Hijo, estás sujetando una cara entusiasmada. ¿Está entusiasmado el personaje del cuento?*
4. Use los platos de sentimientos en otros momentos para indicar los sentimientos de un compañero de juegos, de los personajes de una canción o de las personas de un dibujo que haya hecho. Anímelo a usar los platos para reconocer sentimientos.
5. Puede ampliar esta actividad usando distintas palabras, expresiones faciales y tonos de voz, y pidiendo a su niño que identifique cada sentimiento, levantando el plato de una cara determinada. *¡Estoy encantada de verte!* (con voz alegre y ligera) o *¡Me toca jugar con el camión!* (con voz alta y firme) o *Adiós, abuelo, te vemos el mes que viene* (con voz suave y triste).