



Lección

Su niño o niña está aprendiendo a decir qué siente usando el nombre del sentimiento como una ayuda para calmarse. Usted puede ayudar a su niño o niña a practicar cómo calmarse en la casa:

- preste atención cuando su niño o niña tiene sentimientos fuertes y desagradables.
- diga: **Pon las manos sobre tu estómago y di "Basta". Di que sientes usando el nombre del sentimiento.**

Algunas veces a los niños les puede resultar difícil decir qué sienten. Hablar con un adulto ayuda.

Juego

Juegue un juego con su niño o niña para practicar decir el nombre de distintos sentimientos. Repasen los sentimientos que su niño o niña ha estudiado: feliz, triste, asustado, sorprendido, enojado, entusiasmado, preocupado y frustrado.

Diga: **Vamos a jugar a Di el Nombre del Sentimiento. Imagina que esto te pasa a ti: alguien te insulta. ¿Cómo te sientes? Tú dices: "Me siento _____ (enojado(a), triste)".** Pida a su niño o niña que nombre el sentimiento.

¡Vamos a intentarlo con otra situación! Presente sus propias historias o utilice estas:

- **yo llego tarde a buscarte a la escuela.**
- **hoy es tu cumpleaños.**
- **estás intentado cerrar tu abrigo, pero el cierre se atasca.**

Historia



La historia de esta semana es sobre Gabe. Otro niño insultó a Gabe. La maestra se da cuenta de que Gabe tiene un sentimiento desagradable y lo ayuda a decir el nombre del sentimiento. Pregunte a su niño o niña sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Cómo se siente Gabe?** (Triste).
- **¿Cómo lo sabes?** (Por la expresión de su cara. Por la postura de su cuerpo: tiene la cabeza hacia abajo. Por lo que está ocurriendo).
- **¿Cómo crees que se siente Gabe después de hablar con la maestra?** (Se siente más calmado).

Ahora vamos a imaginarnos que tú eres Gabe. Muéstrame cómo puedes empezar a calmarte. Pon las manos sobre tu estómago y di "Basta"; luego di "Estoy triste".