

# Ayude a su hijo a hablar sobre sus sentimientos

Los niños tienen muchos de los mismos sentimientos que los adultos. A veces los niños se portan mal porque no tienen las palabras para expresar lo que sienten. ¡Usted puede ayudar!

- Explique los sentimientos mediante el uso de palabras sencillas, que su hijo puede entender, como "triste", "enojado" y "feliz".
- Pruebe usar libros. Por ejemplo: "Mira la cara de Caperucita Roja; qué asustada se siente al ver al lobo que está en la cama de su abuelita". Pueden hacer un juego donde hacen diferentes muecas y tratan de adivinar los sentimientos del otro.
- Enseñe en el momento. "Ay no, se rompió el papel, y te ves triste. ¿Qué hacemos? Creo que podemos arreglarlo con cinta adhesiva".
- Dígale a su hijo lo que puede hacer si se siente enojado o triste. Por ejemplo, puede decirle: "Encuentra un lugar tranquilo para estar solo cuando estés enojado" o "Pide un abrazo si te sientes triste".

Fuente: The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. Cómo enseñar a su hijo a: identificar y expresar los sentimientos.

