



Reconociendo emociones



Punto de partida: Aprender a identificar sentimientos ayuda a los niños a desarrollar la inteligencia emocional. En ocasiones, es más sencillo hablar sobre los sentimientos de los personajes de un libro o programa de televisión. Inicia con una conversación sobre sentimientos. ¿Se le ocurre algún personaje que se haya puesto furioso? ¿Qué ocurrió? ¿Recuerda alguna ocasión en la que él se haya enojado?

Tema a desarrollar: ¿Qué te hace enojar? ¿Por qué?

Cómo profundizar: Realiza el mismo ejercicio con otros sentimientos, tales como felicidad, sorpresa, tristeza y frustración. ¿Cómo se siente esa emoción? ¿Cómo se ve? ¿Compararías la ira con una olla de agua hirviendo? ¿Con un tren a toda marcha? ¿Con un globo estallando? (Usa el reverso de esta página para escribir).