

**Reconociendo las  
emociones**





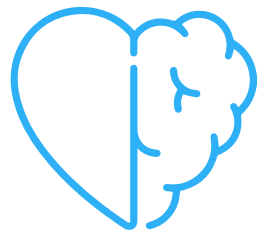
Reconocer y validar las emociones en los niños es importante porque les ayuda a comprender y expresar sus sentimientos de manera adecuada, promoviendo su desarrollo emocional y social. Además, les brinda herramientas para autorregularse y aumentar su autoestima y confianza en sí mismos.

Dando clic en los siguientes íconos encontrarás una situación cotidiana en donde una cuidadora invita a los niños a reconocer y validar sus emociones desde una experiencia propia.

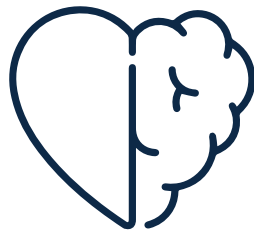
1



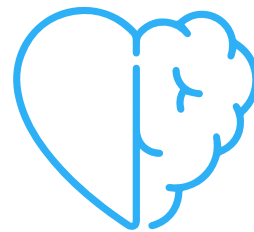
2



3



4



5





## Dialogamos: La empatía en la interacción entre cuidadores y niños

1



En el video, observamos cómo la cuidadora saluda a los niños diciendo “hola, hola, ¿cómo están? Yo estoy muy bien, ¿y tú?”. Esta es una práctica muy común entre los cuidadores y maestros, y es usual que los niños respondan con un “muy bien” o algo similar.

Sin embargo, en esta ocasión, la cuidadora decidió compartir con los niños una experiencia personal, por lo que no respondió “muy bien” sino: “me encuentro un poco enojada”. Les contó que había vivido una situación desagradable en el medio de transporte en la que se sintió maltratada por un señor, lo cual la hizo sentir muy molesta.

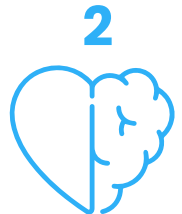
Esta acción de la cuidadora es un recordatorio para los niños de que todos podemos experimentar situaciones desagradables que nos hagan sentir mal.

Al compartir su experiencia, la cuidadora involucra a los niños en una conversación que les permite reflexionar sobre sus propias experiencias y sentimientos. Esto ayuda a fomentar la empatía y la comprensión en la interacción entre cuidadores y niños.





## Identificamos y validamos las emociones de los niños



La cuidadora comienza preguntando a los niños si han experimentado alguna vez sensaciones de molestia, y estos comienzan a identificar dicha emoción, relacionándola con aquello que los lleva a sentirse así. En su mayoría, se debe a la negación por parte de sus padres para llevarlos al parque o por indicarles que es momento de regresar a casa. La actitud de la cuidadora, permitiendo a los niños expresar sus emociones y brindándoles validación, les ayuda a reconocer y comprender mejor sus sentimientos. Fue de gran ayuda que la cuidadora les preguntara en qué momento se sienten enojados, ya que esto les permitió expresarse libremente.





## Reconocemos nuestras reacciones



Durante el diálogo con la cuidadora, los niños no solo logran identificar las emociones que experimentan, sino que también pueden reconocer y compartir cómo reaccionan cuando se sienten así. Algunos niños mencionan que lloran, hacen pataletas o incluso “se portan mal”, lo cual evidencia la importancia de permitirles a los niños exteriorizar su malestar.

Es fundamental que los niños tengan la oportunidad de expresar sus emociones y que se sientan escuchados y comprendidos. Al brindarles un espacio seguro y acogedor, como el que ofrece la cuidadora en este caso, se da la oportunidad de reconocer y aceptar sus sentimientos, afianzando su desarrollo emocional y social. Además, al comprender cómo actúan cuando se sienten molestos, los niños pueden comenzar a aprender formas más efectivas de manejar sus emociones.





## Encontramos apoyo



Después de compartir su historia, la cuidadora hizo una pregunta a los niños. Les pidió su ayuda para superar su mal humor. Los niños respondieron ofreciendo abrazos y enseñando a respirar como elefantes. Juntos, encontraron la forma más efectiva para que la cuidadora se sintiera mejor.

Este ejercicio no solo les brindó la oportunidad de aprender a identificar y comprender las emociones de los demás, sino que también les permitió ejercer la empatía en un contexto real y tangible.

Al fomentar un ambiente en el que la empatía es valorada y practicada, la cuidadora proporcionó a los niños herramientas fundamentales para comprender y manejar mejor sus emociones. Esta estrategia no solo ayuda a los niños a sentirse más seguros y comprendidos, sino que también fomenta una comunidad de apoyo y cuidado mutuo.





## Les ponemos colores a las emociones

5



Después del diálogo en la asamblea y haber identificado algunas emociones comunes, la cuidadora invita a los niños a que representen esa emoción por medio de un círculo de color. Esta experiencia permite que los niños comprendan que es natural experimentar diversas emociones y les brinda la oportunidad de expresarlas de manera tranquila y abierta. De esta forma, se facilita un ambiente donde las emociones son aceptadas y valoradas como parte esencial de la vida. Además, esta experiencia también puede ayudar a los niños a identificar las emociones en sus compañeros.

