

HABLEMOS SOBRE LOS SENTIMIENTOS: Actividades para desarrollar el cerebro para fomentar el desarrollo emocional saludable en los niños pequeños



FELIZ

PRACTICA LO POSITIVO

ACTIVIDAD

Practica con tu niño a decir las cosas de nuevas maneras. Turnándose, digan algo negativo y luego traten de decir lo mismo de forma positiva. “No me gustan los ruidos fuertes” puede convertirse en “Me gustan los sonidos suaves.”

La ciencia tras la acción™

Cuando tu niño aprende a describir cosas y personas de diferentes maneras, aprende habilidades de comunicación y formas de tener nuevas perspectivas. Estas habilidades son útiles para establecer buenas relaciones ahora y en el futuro.



Al igual que los adultos, los niños experimentan una variedad de emociones todos los días. En los primeros cinco años de vida, los niños están haciendo conexiones importantes en sus cerebros a medida que aprenden sobre sus propios sentimientos y los de otras personas y cómo comunicar sus emociones.

Las interacciones positivas alentadoras durante los momentos cotidianos con los padres y cuidadores ayudan a los niños a desarrollar habilidades importantes para comprender y comunicar las emociones.

¡Prueba estas actividades divertidas basadas en la ciencia con tu hijo para apoyar el desarrollo saludable del cerebro que lo ayudará a prosperar ahora y en la vida!



ESTRESADO

DESTRUCTORES DE ESTRÉS

ACTIVIDAD

En un momento de calma, pídele a tu niño que invente sus propios modos de controlar los sentimientos de estrés. Puedes hacer sugerencias, tales como usar palabras para explicar sus sentimientos, golpear algo que no lastime a nada ni a nadie o contar números. Prueben estas opciones y piensen en otras.

La ciencia tras la acción™

Cuando le das la responsabilidad a tu niño de generar sus propias ideas para controlar sus sentimientos de estrés, lo ayudas a aprender a controlar sus emociones y comportamiento. También lo estás ayudando a enfrentarse a desafíos.





FRUSTRADO

USA TUS PALABRAS

ACTIVIDAD

¿Tu niño empieza a llorar y quejarse cuando se enoja? Recuérdale a tu niño que use sus palabras para decir lo que le molesta o lo que quiere. Si tu niño está demasiado enojado para hablar, intenta adivinar lo que quiere hasta que tu niño diga, “eso.”

La ciencia tras la acción™

Ayudar a tu niño a aprender a comunicar sus sentimientos de enojo con palabras es uno de los recursos más importantes que le puedes dar para manejar estos sentimientos y expresarse en formas que se pueden entender y generar respuesta.



AI SLADO

NOS VEMOS LUEGO

ACTIVIDAD

Antes de ir a trabajar o dejar a tu niño en algún lugar, comparte una despedida especial, como por ejemplo, “Adiós corazón de arroz.” Crea una nueva tradición de despedida. Dile que después del saludo especial es el momento en que te vas. Asegúrale a tu niño que lo verás más tarde.

La ciencia tras la acción™

Las transiciones pueden ser difíciles para los niños de corta edad. Cuando creas una tradición de despedida con una rima u otra historia, le estás dando algo de control que lo ayuda a sentirse seguro.



PROMUEVE LA EMPATÍA

COMPETENCIA DE CARAS

ACTIVIDAD

Haz un gesto que exprese un sentimiento y pídele a tu niño que haga un gesto que exprese el sentimiento contrario. Si haces una cara feliz, él debe hacer una cara triste. Conversen sobre alguna vez en la que tu niño recuerde haber visto a una persona haciendo esas caras. ¡Después, tómense una foto haciendo sus caras más graciosas!

La ciencia tras la acción™

Este juego ayuda a tu niño a aprender empatía al practicar entender las emociones de los demás y expresar sus propias emociones. ¡Es una habilidad importante que usamos todos los días como adultos!



Visita WeAreBrainBuilders.org para obtener más información sobre las actividades para desarrollar el cerebro para aprovechar al máximo los momentos cotidianos con tu hijo.