

¡Una de las formas más efectivas de aumentar la inteligencia emocional es hablar sobre los sentimientos! Los consejos a continuación ofrecen formas de ayudar a los niños a identificar, reconocer y trabajar con sus emociones.

## 1. Hable sobre los sentimientos del niño.

Identifique y nombre activamente los sentimientos para ayudar a los niños a comprender mejor sus experiencias emocionales.

“¿Cuáles son algunas cosas que te hacen sentir \_\_\_\_ (feliz, triste, orgulloso, emocionado)?”

“¿Te ves tan \_\_\_\_ cuando sucede \_\_\_\_!”

“Veo que tu cara está \_\_\_\_\_. ¿Cómo te sientes ahora?”

## 3. Hable sobre los sentimientos de otras personas.

Reconocer emociones similares en los demás ayuda a los niños a articular sus propios sentimientos, así como a desarrollar habilidades sociales como empatía, compartir y tomar turnos.

“¿Cómo crees que ella se siente en este momento?”

“Ella está llorando. Debe estar triste. ¿Qué podemos hacer para ayudarla?”

## 2. Hable de sus propios sentimientos.

Ayude a los niños a aprender a identificar sus emociones modelando expresiones emocionales saludables. Muestre comportamientos positivos para que los niños puedan aplicar esas estrategias a su propia vida.

“¡Oh, no! Acabo de derramar mi bebida. ¡Eso es tan frustrante! Mejor lo limpio para que nadie se resbale.”

“Creo que podrías sentirte solo. Yo también me siento solo cuando alguien no quiere jugar conmigo.”

## 4. Agregue palabras a los sentimientos y emociones.

Identifique, defina y amplíe los sentimientos de los niños cuando no tienen las palabras para expresar sus emociones.

“Me siento realmente enojado. Eso se llama el enfado. Estoy enfadado porque...”

“Lo que ella dijo hirió tus sentimientos. ¿Qué puedes decirle?”

## 5. Agregue acciones a las palabras.

Enseñe explícitamente a los niños estrategias para ayudarlos a manejar sus emociones. Saber qué hacer cuando surgen sentimientos inquietantes es un paso importante hacia la autorregulación.

“¿Cuáles son algunas cosas que te ayudan a calmarte?”

“¿Puedes pensar en una manera de ayudarte a recordar esperar tu turno?”

Hable de las emociones y los sentidos aún si los niños todavía no usan palabras comprensibles. Nunca es demasiado pronto para sentar una base saludable de comprensión y expresión emocional.