

Enseñarle a su hijo acerca de los sentimientos

Ayudar a su hijo a reconocer y nombrar cómo se siente puede ayudarlo a expresar mejor sus sentimientos, y esto puede marcar una gran diferencia en su comportamiento. Aceptar los sentimientos de su hijo puede ser una estrategia poderosa para ayudar a su hijo a sentir que lo tienen en cuenta, lo escuchan y lo comprenden. Usted puede tomar medidas para enseñarle a su hijo cómo expresar lo que siente.



Dígale a su hijo que no hay nada malo con sus sentimientos.

- Ayude a su hijo a aprender acerca de los sentimientos: Dígale que se pueden tener diferentes tipos de sentimientos.
- Observe y nombre cómo se siente su hijo. Esto le demuestra que los sentimientos son parte de su identidad y que sus sentimientos son importantes para usted.
- Dígale a su hijo que usted entiende y respeta los sentimientos que tiene.

Escuche lo que su hijo está diciendo.

Repita lo que su hijo le diga.



Trate de entender cómo se siente su hijo.

Hágale saber que entiende sus sentimientos y que está ahí para ayudarlo.

Nombre sus propios sentimientos.

Modele cómo usted tiene diferentes sentimientos durante el día.

Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos con palabras o imágenes.

Dígale que se pueden tener diferentes sentimientos si se expresan de manera segura.



Use libros, canciones, juegos, historias y juegos para hablar sobre diferentes sentimientos.



Use palabras para ayudar a los niños a nombrar sus sentimientos, como feliz, enojado, decepcionado, emocionado, frustrado, sorprendido, querido, asustado, triste, pacífico, excluido, encantado, tranquilo, cansado.

Haga que el registro de los sentimientos sea parte de la rutina diaria.

Pregúntele a su hijo acerca de sus sentimientos. Por ejemplo, podría hacer un registro de los sentimientos durante la hora de la comida con preguntas como:

“¿Qué te hizo sentir emocionado hoy?”

“¿Qué te hizo sentir enojado hoy?”

“¿Qué te hizo sentirte querido hoy?”

“¿Qué te hizo sentirte aburrido hoy?”

Durante la hora de acostarse podría seguir una rutina con preguntas como:

“¿Cuál es un sentimiento que tuviste hoy y que no te gustaría tener mañana?”

“¿Cuál es un sentimiento que quieres volver a sentir mañana?”



Estrategias para probar

Trate de entender cómo se siente su hijo.

En lugar de “¡Deja de gritar!”.

Pruebe con “Estás enojado. Me lo demuestras porque estás hablando a gritos”.

Notice, name, and model your feelings.

En lugar de “¡Tú nunca escuchas!”.

Pruebe con “En este momento me siento frustrado. Voy a respirar profundo. Eso me ayudará a sentirme mejor”.



Nombre los sentimientos de su hijo a medida que los esté sintiendo.

En lugar de “Si vuelves a golpear, te voy a ir castigar”.

Pruebe con “Estás enojado. Tus manos quieren golpear. Te voy a mantener a salvo impidiendo que golpees”.



Brinde oportunidades para que su hijo se dé cuenta de los diferentes sentimientos y nómbralos.

En lugar de leer libros de la manera habitual.

Pruebe comentando la historia usando palabras relacionadas con los sentimientos, mientras lee los libros. Por ejemplo:

“El oso parece cansado”.



“El niño tiene una gran sonrisa en el rostro y está feliz”.

“El bebé está llorando. El bebé se siente triste”.



Pregúntele al niño acerca de sus sentimientos en lugar de hacer suposiciones.

En lugar de “Eso debe de haberte hecho sentir feliz”.

Pruebe con “Guau, me pregunto cómo te sentías cuando sucedió eso”.

Dígale que no hay nada malo con sus sentimientos.

En lugar de “Deja de llorar; eso no es nada”.

Pruebe con “Estás muy molesto en este momento. No hay nada malo con sentirse molesto”.



Resources

- [Caras que expresan sentimientos \(en inglés\)](#)
- [La tortuga Tucker se toma el tiempo para esconderse en su carapacho y pensar \(en inglés\)](#)



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Octubre de 2021