



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Actividades para explorar los sentimientos

Aquí encontrará algunas actividades que puede usar para ayudar a su hijo a identificar los sentimientos y a aprender sobre ellos.

Hacer una cara: Pídale a su hijo que adivine qué está sintiendo mientras mira la expresión de su cara. Comparta algunas cosas que producen esa emoción.

Libro de las emociones: Haga que su hijo seleccione una emoción y ayúdelo a crear un libro simple de imágenes con cosas que lo hacen sentir de ese modo. Abroche hojas de papel y agregue dibujos o fotos de revistas.

Espejito, espejito: Mírese a un espejo y diga, “Espejito, espejito, ¿qué ves?” “Veo una mamá feliz que me está mirando”. Y haga una cara feliz en el espejo. Luego será el turno de su hijo para que haga lo mismo.

Construir una cara: Dibuje y corte ojos, narices y bocas con diferentes expresiones. Haga que su hijo las arme para hacer una cara y le diga cómo se está sintiendo esa cara.