

## Cómo utilizar las tarjetas de emociones para explorar sentimientos y promover el desarrollo social y emocional

«Nuestras emociones son el instrumento que tocamos para afinar nuestros cerebros».  
– Daniel Goleman

El aprendizaje está relacionado con los sentimientos. Una meta principal de la implementación de los currículos preescolares es el desarrollo de las competencias sociales y emocionales de los niños. La competencia emocional es crucial para el éxito de los niños a lo largo de su vida. Los recursos creados por el Private Industry Council, Inc. (PIC) en Greensburg, PA pueden ayudar al personal de Head Start a respaldar estas competencias.

PIC fue uno de los Centros de Excelencia financiados por la Oficina Nacional de Head Start (OHS) en 2010. Durante su subvención de cinco años, modificaron conceptos y estrategias del currículo Incredible Years (Años increíbles). Entonces se adaptaron para un programa Head Start administrado por PIC.

Esta breve guía proporciona el contexto para las tarjetas de las emociones y da entrada a las conversaciones entre los adultos y los niños. Las tarjetas incluyen fotos de preescolares cuyas expresiones faciales capturan las emociones o sentimientos que pueden sentir en sus actividades y experiencias cotidianas. Aunque hay 12 emociones y sentimientos identificados en las fotos de las tarjetas, se pueden elegir solo los que sean apropiados a los niveles de desarrollo de los niños a su cargo.

Estas tarjetas están diseñadas para ayudar a que los padres, los maestros y otros adultos establezcan conversaciones con los niños acerca de sus sentimientos. Algunas de las emociones identificadas en las tarjetas pueden ser más adecuadas para niños mayores. Por ejemplo, *orgulloso*, *molesto*, *vergonzoso* y *frustrado* pueden ser sentimientos que los preescolares no comprenden del todo si no conocen el contexto. Puede ser que decida que *vergonzoso* y *tímido* son sinónimos y escoja la palabra más sencilla para describir la emoción representada. A medida que el vocabulario de los niños vaya creciendo, presente palabras e ideas más complejas sobre los sentimientos.

Considere utilizar una cámara para personalizar las tarjetas para que reflejen las emociones y sentimientos que se observen en su grupo de niños. De este modo, el personal puede capturar y compartir con los niños los sentimientos y las emociones que muestran en las actividades cotidianas. También dan entrada a discusiones significativas. Desarrollar sus propias tarjetas de emociones puede ayudar a los niños a identificarse con sentimientos específicos, como asustado o enojado.

Utilice las tarjetas de las emociones en español para apoyar a los niños que aprenden en inglés y español. Traduzca las emociones a los demás idiomas de los niños y las familias de su grupo. Los padres y el personal que hablan otros idiomas fuera del inglés pueden tal vez ayudar a

traducir las tarjetas. Refleje las diversas lenguas de los niños en su aula y anime el aprendizaje de los idiomas y el desarrollo de vocabulario.

Presente las tarjetas que correspondan a las situaciones que surjan en el salón de clase. Los padres y el personal también pueden usar los libros infantiles para emparejar las tarjetas con los sentimientos de los personajes de los mismos. Elija varios tipos de historias para leer y mostrar en su clase.

Los maestros y cuidadores pueden utilizar las preguntas abiertas siguientes para explorar con los niños cada una de las 12 tarjetas de emociones y los sentimientos reflejados en las fotos. Comience con estas preguntas u haga otras basadas en los antecedentes culturales y lingüísticos de los niños de su clase.

Las tarjetas de las emociones también pueden utilizarse para ayudar a los niños a comunicar sus emociones «en el momento». Puede que algún niño señale una de las fotos que indique cómo se siente, les ayude a identificar el sentimiento y conectarlo con sus palabras. Aprender a «utilizar sus propias palabras» ayuda a otros a comprender los estados emocionales, deseos y necesidades de los niños.

### Tarjetas de las emociones

¿Qué dice la cara?	Indicaciones para la conversación entre adultos-niños
<b>Vergonzoso</b> 	¿Qué crees que dice esta cara? ¿Qué crees que significa «vergonzoso»? ¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sientes?
 <b>Cansado</b>	¿Cuándo te sientes así? ¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sentirías?
<b>Triste</b> 	¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sentirías? ¿Cuándo te sientes triste? ¿Por qué?
 <b>Frustrada</b>	¿Qué crees que dice esta cara? ¿Qué crees que significa «frustrada»? ¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sentirías?

¿Qué dice la cara?	<b>Indicaciones para la conversación entre adultos-niños</b>
<p><b>Sorprendida</b></p> 	<p>¿Qué cosa te hace estar sorprendida/o?            Enséñame cómo te ves cuando estás sorprendida/o.            ¿Cómo sorprendes a alguna persona?</p>
 <p><b>Curioso</b></p>	<p>Cuando te interesa alguna cosa, podríamos decir que eres «curioso/a». ¿Has visto alguna cosa interesante recientemente?            ¿Sientes curiosidad por alguna cosa?            ¿Que has hecho sobre tu curiosidad?            ¿Por qué eras curioso/a?            ¿Cómo te sentiste?            ¿Cómo descubriste lo que te interesaba?</p>
 <p><b>Avergonzada</b></p>	<p>¿Cómo crees que se siente la niña?            ¿Te has sentido así alguna vez?            ¿Qué cosa te hizo sentir de esa manera?            ¿Puedes describir cómo se siente alguien cuando está avergonzada/o?</p>
<p><b>Molesta</b></p> 	<p>¿Cuándo estás molesto/a?            ¿Cómo te sientes?            ¿Qué cosa te hace sentir molesto/a?            ¿Es un sentimiento feliz o triste?            ¿Crees que puedes hacer que alguien se sienta molesto/a?            ¿Cómo? ¿Por qué lo harías?</p>
 <p><b>Determinada</b></p>	<p>¿Qué significa «determinada/o» para ti?            ¿Qué cosa te hace sentir determinada/o?            ¿Puedes contarme cuándo fue la última vez que te sentiste así?            ¿Crees que esta niña parece determinada?            ¿Por qué lo piensas?</p>
<p><b>Feliz</b></p> 	<p>¿Cuándo te sientes feliz?            ¿Cuándo hiciste feliz a otra persona?            ¿Cómo lo hiciste?            ¿Cómo luce tu cara cuando estás feliz?</p>
 <p><b>Orgullosa</b></p>	<p>¿De qué te sientes orgullosa/o?            ¿Estás orgulloso por algo que has hecho?            ¿Qué has hecho?            ¿Cómo te sientes cuando estás orgullosa/o?</p>

<p><b>¿Qué dice la cara?</b></p>	<p><b>Indicaciones para la conversación entre adultos-niños</b></p>
	<p>¿De quién te sientes orgullosa/o?</p>
<p><b>Tímida</b></p> 	<p>¿Sabes lo que significa ser «tímida/o»?          ¿Cómo luce tu cara cuando te sientes tímida/o?          ¿Y otras partes de ti?          ¿Dónde miran tus ojos cuando eres tímida/o?</p>