

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
Vergonzoso 	¿Qué crees que dice esta cara? ¿Qué crees que significa «vergonzoso»? ¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sientes?
 Cansado	¿Cuándo te sientes así? ¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sentirías?
Triste 	¿Qué cosa te hace sentir así? ¿Puedes decirme cómo te sentirías? ¿Cuándo te sientes triste? ¿Por qué?
 Frustrada	¿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?	Indicaciones para la conversación entre adultos-niños
<p>Sorprendida</p> 	<p>¿Qué cosa te hace estar sorprendida/o? Enséñame cómo te ves cuando estás sorprendida/o. ¿Cómo sorprendes a alguna persona?</p>
 <p>Curioso</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>Avergonzada</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>Molesta</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>Determinada</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>Feliz</p> 	<p>¿Cuándo te sientes feliz? ¿Cuándo hiciste feliz a otra persona? ¿Cómo lo hiciste? ¿Cómo luce tu cara cuando estás feliz?</p>
 <p>Orgullosa</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>¿Qué dice la cara?</p>	<p>Indicaciones para la conversación entre adultos-niños</p>
	<p>¿De quién te sientes orgullosa/o?</p>
<p>Tímida</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>