



Kimochis®

SER UN DETECTIVE DE SENTIMIENTOS



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



ASUSTADO



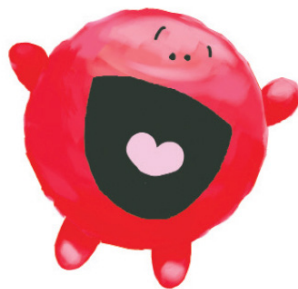
VALIENTE



TÍMIDO



EXCLUIDO



EMOCIONADO



LO SIENTO





Actividad #1: Conozca sus Útiles Sentimientos de Kimochis

Lo más importante: Kimochis es una herramienta para ayudar con GRANDES sentimientos.

1. Imprima el cuadro de Kimochis: Ser un Detective de Sentimientos en la pagina anterior y d selo a un niño, así él/ella pueden empezar explorando todos los gestos de cada sentimiento.
2. H gale saber que todos tenemos sentimientos por dentro y que a los sentimientos les gusta sentirse y hablar de ellos.
3. Expl quele que las personas muestran los sentimientos en sus caras. Señale los sentimientos alegres y comp rtale que usualmente las personas sonríen cuando se sienten felices. Mu estrense sus caras felices.
4. Señale la cara triste y comp rtales que usualmente las personas fruncen el ceño o lloran cuando se sienten tristes. Mu estrense como deberá lucir una cara triste.
5. Una vez que usted y el niño hayan pasado tiempo explorando los sentimientos, vaya más allá de feliz y triste jugando un juego llamado, Señale el Sentimiento.
6. Invite a su niño a señalar un sentimiento a la vez.
7. Los padres deberán hacer lo siguiente cuando el niño señale un sentimiento; invite al niño a imitarte.
 - Diga la palabra del sentimiento.
 - Haga la cara del sentimiento.
 - Haga el sonido del sentimiento si aplica.
8. Comparta como nace ese sentimiento para usted: “Me siento emocionado cuando vamos al parque.”
9. P dale a su niño que diga que hace que él o ella tengan ese sentimiento. Los niños más pequeños a menudo lo harán mejor cuando los adultos les enseñan esta frase: “Me siento feliz cuando...” Usted también puede compartirle cuando usted creyó ser testigo del momento en que su niño tuvo ese sentimiento. Por ejemplo, “Me pareció que estabas un poco tímido cuando conocimos a nuestros nuevos vecinos.  Te estabas sintiendo tímido?”
10. Juntos, elija un lugar donde colocar su nuevo Kimochis: Ser un Detective de Sentimientos – como en su refrigeradora, en la pizarra de recordatorios, o en la pared del cuarto de su hijo. (Llame a este cuadro útiles Sentimientos Familiares. Comparta que Kimochis es una herramienta que ayuda con GRANDES sentimientos como todos tienen y que todos pueden ayudarse con los sentimientos.)

Idea Extra:

Comience haciendo hábito el señalar las expresiones faciales de las personas, y como las personas responden a los sentimientos de los demás de forma amable y compasiva. Por ejemplo, “Mire la cara de tu hermano menor. Parece estar triste.  Puedes pensar en algo que puedas hacer para ayudarlo a que se sienta mejor?”



Actividad #2: El juego de convertirse en Detective de Sentimientos

Lo más importante: Hacer de los sentimientos algo divertido y parte de todos los días en nuestra vida.

1. Imprima y forre un segundo cuadro de Kimochis: Ser un Detective de Sentimientos así podrá disfrutar conectarse con su hijo y enseñarle sobre los sentimientos.
2. Explíquele que un detective es una persona que busca encontrar cosas.
3. Dígame que la familia va a jugar un juego llamado, Ser un Detective de Sentimientos.
4. Cada día, invite a su pequeño a elegir un sentimiento que su familia buscara durante todo el día. Por ejemplo, “¿Dónde está la felicidad hoy? ¿Dónde está la timidez hoy?” Esto ayudara a su hijo a etiquetar los sentimientos así como ayudan los padres a los niños a etiquetar animales, colores, formas, y otras cosas en su mundo para enseñarles vocabulario y conciencia.
5. Traiga sus Útiles Sentimientos Familiares con recados o en las salidas. Sea juguetón y note los sentimientos en animales como en las personas. Por ejemplo, “Mira esa ardilla parece asustada.”
6. Considere llevar una copia de Útiles Sentimientos Familiares en su carro para jugar Veo un Sentimiento y hablar sobre sentimientos. Haga que el niño señale un sentimiento cuando están teniendo experiencias y luchas agradables.
7. Para terminar cada día, considere invitar a su niño traer a la cena Útiles Sentimientos Familiares y hablar sobre el sentimiento del otro día.

Idea Extra:

Kimochis Útiles Sentimientos Familiares son una herramienta muy efectiva para la calma. Cuando tu hijo este derritiéndose de emoción, pídale traer los Útiles Sentimientos. Dígame que juntos podrán hacer las cosas mejor.

Señalar los sentimientos puede ayudar a que su hijo se sienta comprendido. (Recuerde, los niños más pequeños no tienen todas las palabras de los sentimientos AUN, así que esto le permite a su niño a mostrarlos en vez de decirlos.)

Esta acción de señalar, y demostrarle que te importa, también puede ayudar a calmar el motor emocional de su hijo, lo que facilitara el aprendizaje de cómo manejar GRANDES sentimientos. También le da a los padres tiempo para pensar que decir y hacer en vez de reaccionar accidentalmente, ya que los padres tienen sentimientos también!