

MATERIAL ORIENTADO A APODERADOS/AS  
Y ESTUDIANTES DE 1RO Y 2DO BÁSICO.

# Glosario de

# Emociones



MATERIAL DESTINADO  
PARA EL TRABAJO  
CONJUNTO ENTRE NIÑOS  
Y NIÑAS, Y SUS PADRES  
Y/O CUIDADORES.

Las emociones le dan significado a los momentos que vivimos, es fundamental conocerlas para fortalecer nuestras relaciones y compartir. Siendo guiados por un adulto de confianza podemos aprender.

(¿Cómo estoy?. Ortega, J.)



Programa Habilidades para la Vida.  
Pudahuel.

# ¿CÓMO PODEMOS HABLAR CON NIÑOS Y NIÑAS DE LAS EMOCIONES?



El objetivo de esta infografía, es poder facilitar la identificación de emociones en los niños y niñas, para que ellos puedan conocer y tener herramientas para la expresión de sus emociones, conocerse a sí mismos y comunicarse mejor con otros.

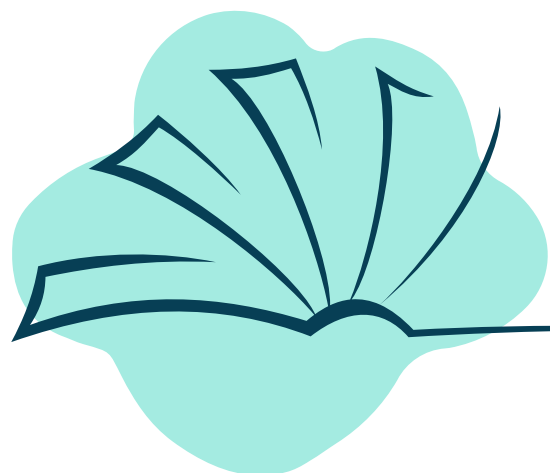


Es importante que podamos hablar con nuestros niños y niñas de lo que sentimos en determinadas situaciones, y cómo poder manejar las diversas emociones.

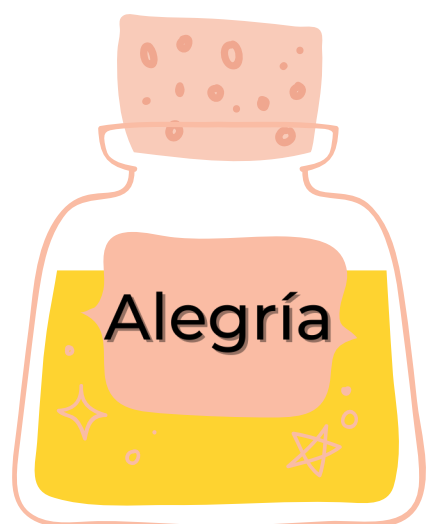
Esto fortalece el desarrollo emocional de los niños y niñas, impactando de manera positiva en relación a:

- ★ Confianza en sí mismos.
- ★ Establecimiento de relaciones saludables.
- ★ Mayor comunicación de sus emociones.
- ★ Promoción de una autoestima positiva, motivándolos así a superar desafíos.





# GLOSARIO DE EMOCIONES



Emoción de celebración. Sensación de bienestar y seguridad. La alegría es causada por un motivo placentero, es intensa pero de corta duración. Sin embargo, cada persona puede tener muchos momentos alegres.

Ejemplo: nos sentimos llenos de energía, con ganas de reír, es contagiosa, nos dan ganas de movernos o sonreímos con todo nuestro rostro.



La tristeza es una caída general de nuestra energía y ánimo. Podemos sentir pena, dolor, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

Ejemplo: podemos sentir la necesidad de llorar y eso está bien, es parte del proceso, además cuando estamos tristes podemos tener la mirada hacia abajo, hombros recogidos o suspiramos, después de llorar podemos tomar sol, jugar o buscar compañía para así estar bien.



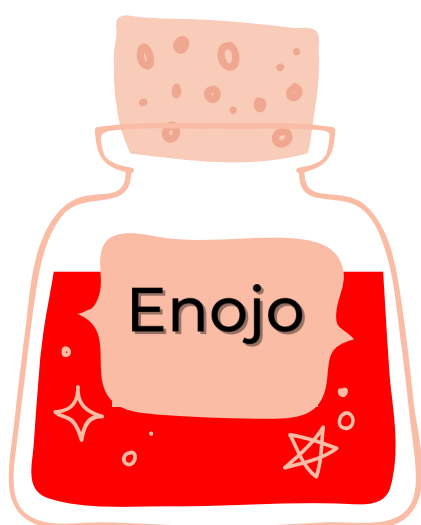
# MATERIAL ORIENTADO A APODERADOS/AS Y ESTUDIANTES DE 1RO Y 2DO BÁSICO.



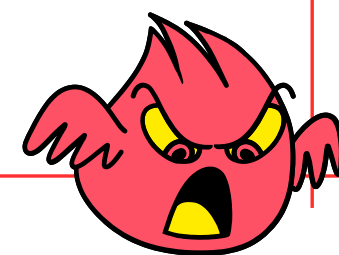
El miedo lo sentimos para anticiparnos a una amenaza o peligro real o imaginario que nos produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



Ejemplo: Lo sentimos cuando creemos que algo malo nos puede pasar, estamos listos para huir, escondernos o evitar el momento. Nuestros ojos pueden estar muy abiertos, manos o brazos en el pecho o bien tapando nuestros ojos, cuando es demasiado nos quedamos congelados y no nos podemos mover.

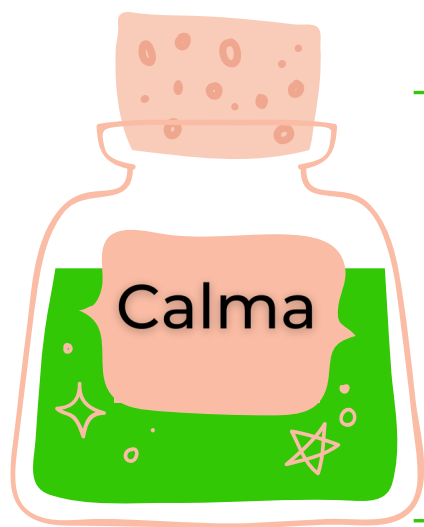


Aparece cuando sentimos que algo es injusto, cuando creemos que tenemos la razón, pero ocurre todo lo contrario, cuando las cosas no salen de la manera que queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.



Ejemplo: sentimos calor en la cara, se nos aprieta la garganta, nuestros músculos se aprietan, en ocasiones sentimos ganas de llorar.

# MATERIAL ORIENTADO A APODERADOS/AS Y ESTUDIANTES DE 1RO Y 2DO BÁSICO.



Es una sensación de armonía. La calma nos trae serenidad y tranquilidad, nos permite sonreír y escuchar a los que están a nuestro alrededor. Ser amables y expresarnos mejor.



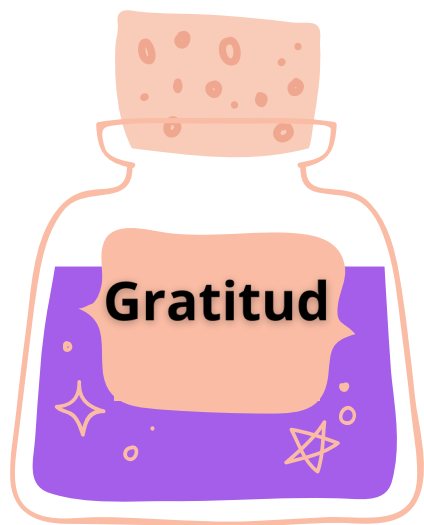
Ejemplo: En calma podemos ser justos, nos trae paz y podemos ver la belleza de las cosas que nos rodean, tenemos una sonrisa en nuestro rostro.



La vergüenza aparece por sorpresa, cuando se cree que hemos cometido un error o puede ser ocasionada por creer que se burlarán de algo.

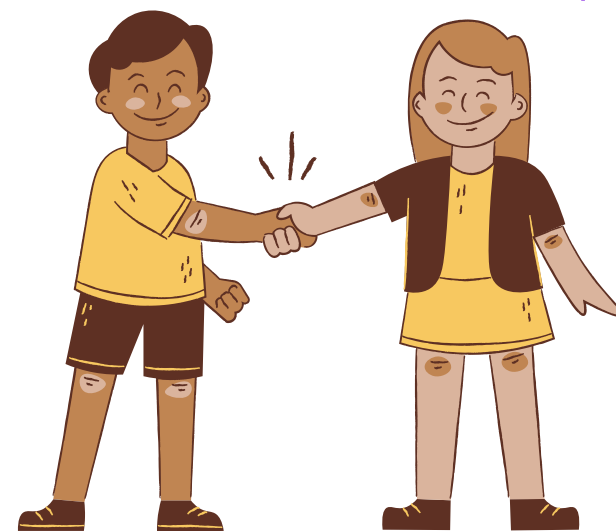


Ejemplo: A veces miramos hacia el suelo, nuestras mejillas se ponen rojas y calientes, y nuestro corazón late rápido y fuerte. La vergüenza no nos permite hacer lo que queremos, como hablar fuerte, saludar o hacer amigos, recuerda que puedes volver a intentarlo ¡Confía en ti!



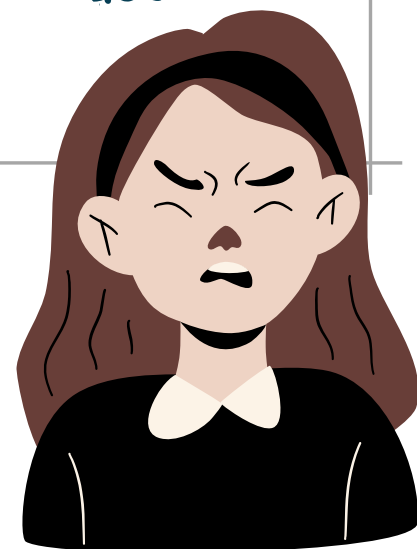
Es el sentimiento de aprecio y valoración por las acciones que otros hacen para nosotros/as.

Ejemplo: Cuando nuestro corazón está en calma, todo a nuestro alrededor es hermoso, podemos curar las penas, perdonar y hacer amigos. Tenemos deseos de agradecer por algo que nos sucedió o que hicieron por nosotros.



Es lo que nos causa la sensación de asco o algo que nos repugna, nos produce rechazo y solemos alejarnos del estímulo que lo causó.

Ejemplo: Podemos sentir el estómago revuelto, náuseas y nos alejamos de lo que nos desagrada, puede ser un olor, comida o una situación.



# MATERIAL ORIENTADO A APODERADOS/AS Y ESTUDIANTES DE 1RO Y 2DO BÁSICO.



La soledad es la ausencia de compañía. A veces es necesaria, cuando necesitamos calma, concentración o decidir algo importante, también puede ser angustiante si se cree que no se tiene a quien acudir o con quien compartir las cosas.

Ejemplo: Cuando sentimos soledad el cuerpo se siente pequeño, con los hombros y la mirada caída, es importante comunicarnos, y pedir ayuda. Siempre hay alguien que puede acercarse o acompañarnos.

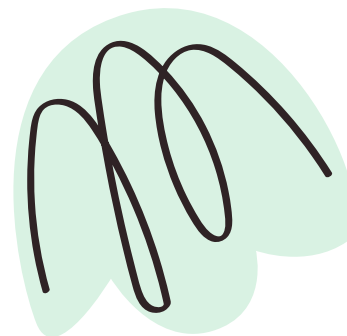


Experimentamos asombro cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. El asombro nos dice que el mundo es un lugar por descubrir, nos indica que estamos rodeados de personas y cosas fascinantes.

Ejemplo: Cuando te asombros, primero crees que algo no es posible. Luego, ves que es cierto y te sientes maravillado.



# ¡RECORDAR!



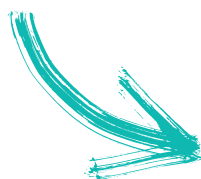
★ Es importante reconocer las emociones, sobre todo aquellas que surgen en período de pandemia.

★ Intentar estar atentos a las señales que los/as niños nos entregan.



¿Estará triste? ¿Por qué?  
¿Cómo se sentirá hoy?  
¿Por qué no quiere hacer las tareas del colegio?

★ ¡Autocuidarse como padres!



Es posible que necesites un abrazo, una siesta, una caminata o simplemente apoyo. Asegúrate de que cualquier actividad que elijas no te haga daño a ti ni a nadie más.

