

Pauta para padres

Este cuento es protagonizado por Lupi, un camaleón que se mimetiza con las emociones de los otros animales de la isla en la que vive. El problema radica en que Lupi tiene dificultades para ver e identificar las emociones que él está sintiendo.

Si no somos capaces de reconocer nuestros propios sentimientos no podremos disfrutar del bienestar. Por ello, reconociendo lo que nos pasa, podemos regular, manejar y llegar a una solución sobre la situación que nos está provocando ese sentimiento. Hay que tomar en cuenta que las emociones negativas nos muestran algo que nos está incomodando y enfrentarlo reportará un nuevo equilibrio.

¿Cuál es la importancia de que los niños identifiquen sus emociones?

Desde la temprana edad, los niños deben aprender a identificar, aceptar y aplicar las herramientas necesarias para vivir con las emociones que van experimentando. No existen emociones buenas o malas, simplemente las sentimos y todas son importantes en nuestra vida.

¿Cómo ayudo a los niños a identificar sus emociones?

1. Conversar con ellos sobre lo que están sintiendo:

“Sientes pena porque te quitaron el juguete en el colegio”
o “Sientes rabia porque tu compañero no quiso jugar contigo.”

2. Ser empáticos con lo que el niño (a) está viviendo:

“Entiendo que te sientes mal porque el dibujo no te sale” o
“Comprendo que te da miedo dormir con la luz apagada.”

3. Ayudarlo a ponerle palabras a lo que siente:

“Abraza a tu hermano y dile que sientes haberle gritado”.

4. Enseñarle que también se puede expresar a través de su cuerpo:

“Dale un abrazo a tu amigo que está sintiendo pena”.

5. Hazle sentir que puede vivir sus emociones acompañado:

“Te dio susto cuando no me viste, ven que te doy un abrazo.” O simplemente “Estoy para ti.”

Comentemos

¿Logras reconocer las emociones en los demás como el camaleón explorador?

¿Por qué crees que el camaleón no logra reconocer sus propias emociones?

¿A veces te pasa lo mismo que a Lupi?