



IES Grant #
R324A160086

Estrategia Universal

Modelando y Etiquetando Sentimientos

Discutir y apoyar los sentimientos (grandes y pequeños) de su hijo promueve el sano desarrollo socioemocional, genera confianza en su relación y crea un espacio para aprender.



VANDERBILT
UNIVERSITY

Barton Lab
bartonlabvu@gmail.com

Etiquetando...

Dígale en voz alta a su hijo cuando vea que otros mostrando sus sentimientos

Ejemplos:

- "María se ve triste esta mañana."
- "¡Ese hombre se ve feliz allá!"
- "¡Mira lo orgullosos que están Rocky y Rubble por ayudar a sus amigos!"

Describe lo que ve su hijo haciendo que le dé pistas sobre sus sentimientos

Ejemplos:

- "Ella está llorando y abrazando a su cobija."
- "Él se está sonriendo y riendo con sus amigos."
- "Están sonriéndose y chocan los cinco."



Modelando...

Dígale en voz alta a su hijo cuando usted está mostrando sus sentimientos

Ejemplos:

- "No dormí bien anoche, así que estoy cansado. Cuando estoy cansado, también me irrito."
- "Estoy muy orgulloso de tu mamá por trabajar tanto en su proyecto."
- "Me siento frustrado porque estamos llegando tarde."

Describe lo que se siente, cómo se siente y por qué se siente así

Ejemplos:

- "Me siento frustrado porque pensé que teníamos suficientes fideos para hacer espagueti para la cena esta noche, pero no los tenemos. El pecho lo siento apretado y quiero llorar."
- "Estoy tan feliz que hayas tenido un buen día. ¡Quiero abrazarte con todos los dos brazos!"



Entonces...

Después de que haya practicado identificar los sentimientos de los demás y etiquetar sus propios sentimientos con su hijo, ¡puede comenzar a preguntarle sobre sus sentimientos!

Ejemplos:

- "¡Veo que te sonríes y ríes mucho! ¿Te sientes feliz?"
- "Pareces frustrado...¿necesitas algo?"
- "¿Qué otras cosas te hacen sentir así?"

¡Consejos útiles!

- **Acepte todas las emociones.** Hable sobre todo tipo de sentimientos, unos que se sienten bien y otros que no se sienten tan bien, y trate de no asignar una etiqueta de "bueno" o "malo." Esto le ayuda a su hijo a saber que no está solo en sus sentimientos y le ayuda a sentirse seguro para hablar y expresar todo tipo de emociones con usted.
- **Modele lo que quiere que haga su hijo.** Es más probable que su hijo haga lo que lo ve hacer que lo que le dice. ¡Recuerde cuidarse a sí mismo, responder a sus sentimientos y alentar a su hijo a hacer lo mismo!



Para obtener información en inglés, sobre cómo promover el desarrollo socioemocional de su hijo, haga clic [aquí](#).

