



## ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA NIÑOS

### Cómo mejorar la alfabetización emocional en niños pequeños

La alfabetización emocional es la capacidad de identificar, comprender y responder a emociones en uno/a mismo/a y en otros de una forma saludable. Los niños que tienen bases sólidas de alfabetización emocional toleran mejor la frustración, tienen menos peleas y presentan menos conductas autodestructivas que los niños que no tienen una base firme.

Estos niños también son más sanos, menos solitarios, menos impulsivos, más focalizados y se desempeñan mejor académicamente. Enseñarles a los niños a leer emociones y expresarlas de formas apropiadas a nivel social y de desarrollo ayuda a prevenir conductas desafiantes.

El primer paso es enseñarles a los niños palabras para representar sus emociones. Como maestro/a, puede ejemplificar para los niños palabras referidas a las emociones etiquetando sus propias emociones y diseñando lecciones para enseñar vocabulario sobre los sentimientos. Apoyar a los niños para que

identifiquen sus propias emociones los ayudará a expandir su propio vocabulario emocional. Puede aumentar el vocabulario de los niños referido a las emociones mediante juegos, canciones y cuentos con nuevas palabras sobre sentimientos (como las canciones *Feeling bingo*, *Happy and You Know It* "dígalos con mímica").

***¡Si quiere hacerlo, ensénelo!***

*"Si un niño no sabe leer, le enseñamos. Si un niño no sabe nadar, le enseñamos.*

*Si un niño no sabe multiplicar, le enseñamos. Si un niño no sabe conducir, le enseñamos.*

*Si un niño no sabe comportarse.....*

*.....¿le enseñamos?*

*.....¿lo castigamos?*

*¿Por qué no podemos terminar la última oración automáticamente como hacemos con las demás?*

### ARTÍCULOS DESTACADOS

[Cómo ayudar a los niños pequeños a controlar la ira y manejar la frustración](#)

[Pasos para resolver problemas](#)  
[Tarjetas de control de conducta](#)

["You Got It!" Teaching Social and Emotional Skills \(¡Lo hiciste! Cómo enseñar habilidades sociales y emocionales - por Lise Fox y Rochelle Harper Lentini\)](#)

[Cómo ayudar a los niños a comprender emociones mientras usan mascarillas](#)

### Resolución de problemas

Los niños pequeños aprenden mejor de las experiencias cotidianas de resolución de problemas que les son significativas. Los adultos pueden enseñarles sobre resolución de problemas sociales mediante el uso de los siguientes pasos: 1) Identificar cuál es el problema; 2) Pensar en soluciones; 3) Pensar en qué ocurriría si hago esto (una de las soluciones) y cómo se sentirá el otro niño si yo hago esto; y 4) Probar la solución. Recomendamos enseñar los pasos de resolución de problemas mediante la representación de diferentes situaciones durante el día. Esto ayudará a los niños a comprender y usar este proceso. Cree material gráfico de los pasos de resolución de problemas, cuélguelo a la altura de la vista de los niños y haga referencia a los pasos con frecuencia durante las interacciones diarias. Los maestros pueden encontrar kits de resolución de problemas en

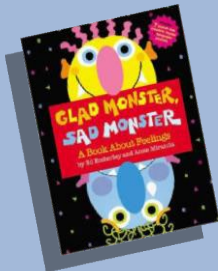
[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/SocialEmotionalSkills\\_solution-kit.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/SocialEmotionalSkills_solution-kit.pdf)



## LIBROS INFANTILES

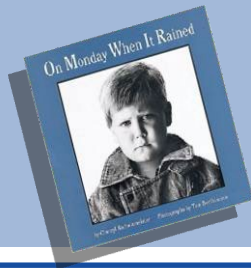
### Glad Monster, Sad Monster

Por Ed Emberley y Ann Miranda



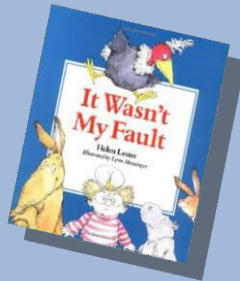
### On Monday When It Rained

Por Cheryl Kachenmeister



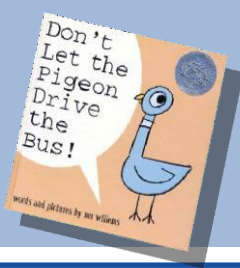
### It Wasn't My Fault

Por Margery Cuyler



### Don't Let the Pigeon Drive the Bus

Por Mo Willems



## ENSEÑANZA EFECTIVA



### Ejemplos de alfabetización emocional

- ✓ Ejemplifique y etiquete sus propias emociones y formas adecuadas de expresar emociones.
- ✓ Use diferentes estrategias para enseñarles a los niños palabras sobre emociones.
- ✓ Use diferentes estrategias para enseñarles a los niños cómo reconocer emociones en ellos y en otros.
- ✓ Valide las emociones de los niños etiquetándolas y permitiéndoles que hablen sobre lo que sienten.

### Ejemplos de resolución de problemas

- ✓ Enseñe específicamente los pasos para resolver problemas.
- ✓ Haga participar a los niños en la búsqueda de soluciones a desafíos comunes en la clase.
- ✓ Coloque recordatorios visuales de los pasos de resolución de problemas.

## RECURSOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

- Cómo implementar la alfabetización emocional en el tiempo de instrucción directa, kit de soluciones [https://youtu.be/jvNHkjDoV\\_0](https://youtu.be/jvNHkjDoV_0)
- Resolución de problemas <https://youtu.be/cpCIBrqWEwg>
- Cómo implementar la alfabetización emocional en el tiempo de instrucción directa <https://youtu.be/oU35l6htGZk>



## RECURSOS PARA PADRES

- [Enseñanza de emociones: ideas de actividades para compartir con las familias](#)
- [Cómo ayudar a su hijo/a a reconocer y comprender la tristeza](#)
- [¡Podemos ser solucionadores de problemas en casa!](#)



# UConn

UNIVERSITY CENTER FOR  
EXCELLENCE IN  
DEVELOPMENTAL  
DISABILITIES

Centro para la excelencia en educación, investigación y servicio de discapacidades del desarrollo de la Universidad de Connecticut

263 Farmington Avenue, Farmington, CT 06030-6222  
Teléfono: 860-679-1500 / Línea gratuita: 866-623-1315  
TTY: 860-679-1502 / Fax: 860-679-1571

[www.uconnuccedd.org](http://www.uconnuccedd.org)

