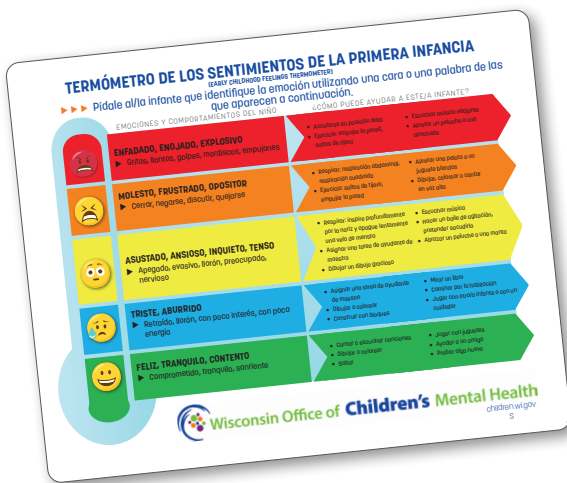


CÓMO UTILIZAR EL TERMÓMETRO DE LOS SENTIMIENTOS DE LA PRIMERA INFANCIA

(HOW TO USE THE EARLY CHILDHOOD FEELINGS THERMOMETER)



Para algunas personas, no es fácil identificar los sentimientos. Es bueno motivar a los niños a identificar los sentimientos. Puede requerir algo de práctica conectar un sentimiento con las palabras para describirlo. Si no pueden hacerlo de inmediato, tómense un descanso y vuelvan a intentarlo más tarde.

Ayude a los niños a identificar las emociones:

- ▶ Ayude a los niños a notar e identifica qué sentimiento está presente usando caras o palabras de emoción.
- ▶ Considere usar “controles de sentimientos” al inicio de cada día como parte de la rutina diaria de todos.

Identifique si el/la niño/a necesita relajarse o liberar energía:

- ▶ Algunos niños pueden necesitar actividades tranquilas/relajantes (p. ej., ponerse en posición de bolita) y otros pueden necesitar liberar activamente la energía para calmarse (p. ej., hacer saltos de tijera).
- ▶ Ayude al/la niño/a a probar distintas cosas para ver qué ayuda más en ese momento.

Observe si el/la niño/a busca espacio a solas o si está abierto/a a recibir apoyo de un adulto:

- ▶ Autorregulación: es posible que algunos niños prefieran pasar tiempo a solas para calmarse.
- ▶ Corregulación: es posible que algunos niños respondan mejor a tener el apoyo de un adulto físicamente cerca para ayudarlos a tranquilizarse o calmarse (p. ej., sentarse cerca, participar en una actividad relajante juntos, hablar o cantar juntos).

Optimice el espacio tranquilo del salón:

- ▶ Iluminación suave, música relajante.
- ▶ Almohadas, silla suave, animales de felpa.
- ▶ Evite agregar demasiados juguetes o actividades (p. ej., elija algunos libros suaves, pelotas blandas).