

# SEL MENSUAL™

## BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y  
 CONSTRUYENDO VOCABULARIO EMOCIONAL



### DESCRIBIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Por *Brian Schank, Senior SEL Program Specialist*

¿Cuándo fue la última vez que dijo: "Hoy me siento luminoso" o escuchó a un colega decir: "Mis estudiantes parecen desanimados esta semana"? Probablemente no recientemente, ya que no usamos muchas palabras para describir nuestras emociones, en promedio usamos menos de 20 palabras al día. Hay 3.000 palabras para describir emociones, por lo que apenas estamos saliendo a la superficie como adultos. Esto es importante porque los niños no tienen palabras para describir sus emociones más allá de estar felices, tristes o enojados. Estas emociones les están sucediendo a nuestros hijos y sienten las señales físicas que las acompañan, pero es necesario que se les enseñe a notar, interpretar y nombrar las emociones con precisión. Cuando los niños pueden nombrar sus emociones y hacerlo con un vocabulario amplio, pueden comprender lo que está sucediendo en su interior tanto emocional como físicamente. La alfabetización emocional se enseña y debe fomentarse, nutrirse y desarrollarse con el tiempo con la práctica. Como primer paso, decimos en Frameworks, "las emociones no son buenas ni malas, son cómodas o incómodas". La alfabetización emocional comienza con esta premisa, para que los niños comprendan que todos experimentamos emociones y que todas las emociones están bien. En este número, exploraremos la construcción de vocabulario emocional y brindaremos consejos, herramientas y recursos para ayudar a expandir la alfabetización emocional de los niños, ayudarlos a comprender lo que están sintiendo y aumentar su capacidad para interpretar sus emociones que ocurren naturalmente.

**Etiquetar las emociones es clave. Si puedes nombrarlo puedes controlarlo**



### APRENDIZAJE TEMPRANO

Es importante ayudar a nuestros pequeños a desarrollar una amplia gama de vocabulario sobre sus emociones para que puedan expresar cómo se sienten emocionalmente en lugar de mostrar cómo se sienten físicamente. Como modelo a seguir en la vida de un niño pequeño, puede hablar sobre sus sentimientos y expresar sus emociones de manera saludable. Puede usar libros ilustrados para emparejar emociones con expresiones faciales para ayudarlos a describir exactamente cómo se sienten e intentar reemplazar algunas palabras de sentimientos comunes por otras nuevas para ayudar a que su pequeño crezca en el vocabulario.

### PRIMARIA

Los niños en edad escolar pueden expresarse y comprender sus emociones en un nivel más profundo. A esta edad, queremos seguir exponiéndolos a un nuevo vocabulario emocional, pero ahora ponemos un mayor énfasis en entablar conversaciones significativas con ellos sobre sus sentimientos. Hacerles preguntas con propósito todos los días, como "¿Cómo te hizo sentir eso y por qué?" "¿Cómo te sientes hoy?" Les dará permiso para nombrar sus emociones y continuar desarrollando su vocabulario emocional.

### SECUNDARIA

Durante los años de la adolescencia, los estudiantes de secundaria están desarrollando su propia identidad e identidad entre sus compañeros. Según las Etapas de Desarrollo de Erickson, a esta edad están experimentando una serie de sentimientos encontrados sobre quiénes son y dónde encajan en la sociedad. Es fundamental seguir ayudando a desarrollar su vocabulario emocional, para que puedan expresarse y liberar sus emociones. Para fomentar la autoexpresión, puede introducir una nueva palabra de vocabulario emocional durante la cena y buscarla juntos.

### PREPARATORIA

Los estudiantes de preparatoria son un poco más experimentados para comunicarse y expresarse, pero también pueden beneficiarse de la construcción de su vocabulario emocional. Cuando los estudiantes de secundaria pueden nombrar sus emociones, pueden reclamar y dominar su emoción. Esto les ayudará a ser reflexivos y les animará a pensar más profundamente sobre qué emoción están sintiendo y por qué se sienten así. Proporcionar un espacio seguro para que compartan será fundamental para el crecimiento de su vocabulario emocional.

## ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



## ACTIVIDADES PARA AUMENTAR EL VOCABULARIO EMOCIONAL

Por Eddie Underwood  
SEL Program Specialist

Tu vocabulario emocional es la colección de palabras que usas para expresar tus sentimientos y reacciones a las experiencias. Este proceso comienza en la primera infancia, incluso antes de que haya aprendido a hablar. Este vocabulario nos ayuda a poder expresar nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás. A continuación se presentan algunas actividades que le ayudarán a desarrollar su vocabulario emocional. Estas actividades funcionarán para niños y adultos, así que pruébelos.

### 1. Haga una gran lista de sentimientos:

tome una hoja de papel y un plumon y siéntese con su hijo para intercambiar ideas sobre todos los sentimientos que pueda imaginar. Su lista puede incluir emociones que su hijo no reconoce, pero está bien. Pon la cara que acompaña al sentimiento y explica una situación en la que ese sentimiento pueda surgir.

2. **Juega Emotional Cruzadas:** este es un juego divertido para jugar con su hijo. Uno de ustedes elige una emoción para transmitirla al otro, usando todo su cuerpo o solo su cara. Si su hijo tiene problemas para entender las caras, dele un espejo, pídale que ponga la misma cara que usted y se mire en el espejo. Es posible que puedan ver mejor la sensación en su rostro que en el tuyo.

3. **Haga un collage de sentimientos:** Dele a su hijo papel, tijeras, pegamento y revistas viejas. Puede proporcionar una lista de sentimientos que necesitan para encontrar caras que coincidan o hacer que hagan un collage de caras y le digan cuáles son las emociones. Cuando terminen, etiquete las emociones y cuelgue el collage en algún lugar donde se pueda acceder fácilmente.

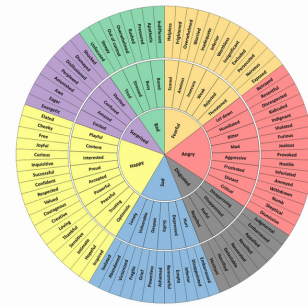
4. **Lleve un diario de sentimientos:** un diario de sentimientos es una buena manera para que su hijo lleve un registro de sus emociones y las situaciones en las que las siente.

## VOCABULARIO EMOCIONAL Y SEL

Por Jordan Sims  
Community Programs Specialist

En esta sección, exploraremos el papel vital que juega el vocabulario emocional en cada una de las cinco competencias centrales del SEL.

- La autoconciencia se trata de comprendernos a nosotros mismos, y no podemos comenzar a comprendernos a nosotros mismos si no tenemos las palabras para nuestros sentimientos. Cuando tenemos más palabras para describir cómo nos sentimos, podemos vincular mejor nuestros sentimientos a nuestros pensamientos, valores y comportamientos, lo que nos permite ser lo mejor de nosotros mismos.
- Las habilidades de autogestión se ven reforzadas por un vocabulario emocional sólido porque nos permite ser más descriptivos sobre nuestros estados emocionales y nos brinda más información para manejarlos. Por ejemplo, si podemos pasar de la palabra básica de emoción "triste" a una palabra más descriptiva como "solitario", podemos seleccionar herramientas específicas para la autogestión, como llamar a un amigo o pasar tiempo con seres queridos.
- La conciencia social es nuestra capacidad para comprender y sentir empatía por los demás, pero ¿cómo podemos hacer eso si no tenemos las palabras adecuadas para expresar cómo se sienten? Desarrollar nuestro vocabulario emocional amplía nuestra capacidad para adoptar la perspectiva de otra persona, comprender nuestro impacto emocional en las personas que nos rodean y tener una empatía genuina por los demás.
- Las habilidades de relación se desarrollan a través de la conexión con los demás, que es un acto inherentemente emocional. Las relaciones provocan emociones poderosas en nosotros, y necesitamos un vocabulario emocional poderoso para comprender y expresar completamente estas emociones. Esto nos ayuda a tener relaciones saludables en las que podemos comunicarnos, colaborar y resolver problemas de manera efectiva.



Adapted from Geoffrey Roberts

## RECURSOS Y LECTURAS

Por Lauren Reneau  
SEL Assistant

En esta sección ofreceremos herramientas y recursos para ayudar a expandir la alfabetización emocional y desarrollar vocabulario emocional. La primera herramienta es la rueda de vocabulario emocional, un gran recurso para usar con sus hijos cuando necesitan ayuda para identificar y expresar lo que sienten. Comience con el anillo más interno, que enumera las palabras de emoción más comunes, como feliz, enojado o triste. Siga su palabra en las secciones externas, que ofrecen un lenguaje más descriptivo para apuntar a su sentimiento específico. Esto es genial para hacer con niños que experimentan una amplia variedad de emociones pero que aún están aprendiendo lo que quieren decir y cómo describir lo que sienten. La rueda de emociones de Frameworks y otros recursos están disponibles aquí.

Además, esta publicación de blog de Lemon Lime Adventures describe varias actividades divertidas para ayudar a los niños a reconocer las emociones, desde juegos de mesa imprimibles gratuitos, páginas para colorear, actividades y libros que describen lecciones sobre las emociones. También tienen kits de relajación temáticos imprimibles mensuales para niños y recursos adicionales para la autorregulación.

Para comprar recursos para uso en el hogar, la casa o la oficina, visite [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)



## PRÓXIMOS EVENTOS

Tampa Oyster Fest 2021

HAGA CLIC AQUÍ  
[www.tampaoysterfest.com](http://www.tampaoysterfest.com)

para entradas  
e información



## CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

TEN IMPACTO

FRAMEWORKS IN THE NEWS