

## **RECIPE 49: Family Fun and Learning at Home**

**Name:** Exploring Emotions

**Description of Learning Activity:** In order to manage emotions, we first have to be able to recognize and name them. Children are natural actors and enjoy bringing emotions to life. Help them learn the language of feelings through active exploration!

### **Purpose**

- Promotes awareness of emotional states of self and others.
- Promotes emotional literacy by labeling and talking about emotions or feelings.

### **Kinds of Materials Needed**

- Letter size paper (8.5X11) or larger, or cardboard
- Magazines, brochures, any type of print with faces
- Tape or glue, scissors, marker

**Preparation and Time:** About 15 to 30 minutes

### **Ideas for Guiding the Learning Activity**

1. Look for facial images together. Cut or tear them out to glue/tape onto paper/cardboard.
2. Talk about the expressions you see. Label the emotions.
3. Ask your child to mimic the expressions.
4. Ask how he knows if the feeling experienced is happy, sad, lonely, frustrated, or...
5. Identify the body sensations that accompany emotions.
6. Check in with the feelings poster regularly. Don't forget that you, too, can label your feelings.

### **Variations**

- Take photos of child mimicking emotions.
- Create a feelings book with pictures and words.

### **Ways to Adapt This for Your Child's Age**

- **Babies:** Pay attention to baby's cues to help her manage emotions. Does baby need a diaper change? Is baby hungry? Is baby ready for more play? Tell your baby what you think she is probably feeling.
- **Toddlers:** Label emotions throughout the day so your toddler can associate the word with the feeling.
- **Preschoolers:** Play Simon Says using feeling words. Simon says, "*Be happy!*"

**Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!**

## RECETA 49: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

**Nombre:** Explorando las Emociones

**Descripción de la Actividad de Aprendizaje:** Para manejar las emociones, primero debemos tener la capacidad de reconocerlas y nombrarlas. Los niños son actores naturales y disfrutan dando vida a las emociones. ¡Ayúdalos a aprender el lenguaje de los sentimientos a través de la exploración activa!

### Propósito

- Promueve el reconocimiento de los estados emocionales de sí mismo y de los demás.
- Promueve la alfabetización emocional nombrando y hablando de emociones o sentimientos.

### Tipos de Materiales Necesarios

- Papel tamaño (8.5X11) o más grande, o cartón
- Revistas, folletos, cualquier tipo de papel impreso con caras
- Cinta adhesiva o pegamento, tijeras, marcador

**Preparación y Tiempo:** Alrededor de 15 a 30 minutos

### Ideas para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Juntos busquen imágenes faciales. Cortarlos para pegarlos en el papel o en el cartón.
2. Hable acerca de las expresiones que vean. Nombre las emociones.
3. Pídale a su hijo que imite las expresiones.
4. Pregúntele cómo sabe si el sentimiento experimentado es feliz, triste, solitario, frustrado o...
5. Identifica las sensaciones corporales que acompañan a las emociones.
6. Consulta con el póster de emociones con regularidad. No olvide que usted también puede darle nombre sus emociones.

### Variaciones

- Tome fotos de niños imitando emociones.
- Crea un libro de sentimientos con imágenes y palabras.

### Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo

- Bebés: Preste atención a las señales del bebé para ayudarlo a manejar las emociones. ¿El bebé necesita un cambio de pañal? ¿El bebé tiene hambre? ¿El bebé está listo para más juegos? Dile a su bebé lo que cree que probablemente está sintiendo.
- Niños Pequeños: Dele nombre a las emociones durante todo el día para que su niño pueda asociar la palabra con el sentimiento.
- Preescolares: Juega "Simón Dice" usando palabras de emociones. Simón dice, "*¡Ser feliz!*"

**Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!**