

¿Cómo te sentiste cuando...?

¿Cómo te sentiste al llegar hasta arriba?



Después de un juego de actividad física, comparte con su niño un momento tranquilo para pensar y hablar de lo que sintieron durante el juego.

Evocar lo que sintió, inmediatamente después de que haya sucedido, le servirá al niño para aprender como explicárselo a otros.



Por qué es importante

Usted podrá hacerle preguntas a su niño de una manera que le ayude a recordar y decir cómo se sintió durante una experiencia de juego activo. Al oír la pregunta inmediatamente después de la experiencia, él podrá vincular las acciones recientes con lo que estaba sintiendo en ese momento. Comprender lo que sintió le ayudará a decidir si realizará nuevamente una actividad. Recordar las sensaciones experimentadas le ayudará a evocar las palabras para describirlas.

Qué hacer

- Siéntese con su niño después de jugar activamente, por ejemplo, al conducir un triciclo o jugar con la pelota. Pregúntele, *¿Quieres contarme qué fue lo más difícil para ti?*
- Espere a que su niño evoque la experiencia. Comente su respuesta repitiéndosela y haciéndole otra pregunta: *Pedalear fue difícil. Pero lo lograste. ¿Qué te hizo intentarlo?*
- Si él no logra recordar, hágale unas cuantas sugerencias: *¿Cómo fue conducir el triciclo? ¿Cómo fue atrapar la pelota?*
- Hágale otras preguntas para ayudarlo a recordar cómo se sintió durante la experiencia: *¿Qué fue lo más fácil para ti? ¿Lo más asustador? ¿Lo mejor?* Si es necesario, déle opciones e ideas.

Otra idea

A medida que el niño se sienta a gusto con la actividad, espere más tiempo antes de pedirle que la recuerde. *¿Recuerdas cómo te sentiste cuando te lancé la pelota?*

¡Leamos juntos!

Sentimientos
Felicia Law