



## Iniciadores de conversación habla con sus hijos sobre los sentimientos

A continuación se presentan algunos consejos para hablar con su hijo sobre los sentimientos:

- Escuche pacientemente a su hijo. Algunas veces el solo compartir lo que está sucediendo puede ser de ayuda para sus hijos.
- Haga preguntas abiertas para ayudar a que su hijo hable y comparta.
- Use herramientas para hablar sobre los sentimientos que puedan hacer que sus hijos se sientan cómodos. Aquí hay algunas ideas que puede intentar:

Quando lea, hable sobre los personajes en el libro y cómo podrían estar sintiéndose. “¿Qué puede hacer Joanna para sentirse mejor?” “¿Por qué piensas que el niño en la historia está molesto?”

Use imágenes de sentimientos para ayudar a su hijo a entender diferentes emociones.

- Modele este comportamiento para los niños hablando y compartiendo sus propios sentimientos.
- Dígalos a los niños que lo que están sintiendo es normal y asegúrese de felicitarlo cuando comparta con usted.
- Dese cuenta de cualquier cambio que tenga su hijo en la conducta y hable con él si nota algo diferente.
- Conforme crecen los niños, experimentarán sentimientos nuevos. Ayudarlos a ponerles nombres es el primer paso para lidiar y manejar los sentimientos.

**Hablar a menudo con sus hijos los puede ayudar a expresar sus sentimientos y puede conducir a conversaciones abiertas y honestas sobre lo que está sucediendo en sus vidas. Entre más hable su hijo sobre sus sentimientos, más fácil y natural será.**

**Ver la Iniciadores de conversación: habla con sus hijos sobre los sentimientos video en el canal de YouTube de Children’s Wisconsin.**

[childrenswi.org/schoolhealth](https://childrenswi.org/schoolhealth)  
[schoolhealth@chw.org](mailto:schoolhealth@chw.org)

