La importancia de **trabajar las emociones con los niños**estriba en que ellos aprenden a conocerse mejor, a distinguir porqué y cómo se sienten y así  aprenden poco a poco a regular y controlar sus estados emocionales, algo básico para su bienestar y buen funcionamiento a lo largo de toda la vida.

Con las **actividades y juegos** que te propongo, podrás trabajar con tus niños: la expresión emocional, la conciencia emocional interpersonal, la confianza, la empatía y la solidaridad.

[](http://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/10-juegos-y-actividades-para-trabajar-las-emociones-en-clase/)

**Actividades y juegos para trabajar la expresión emocional y/o autoconciencia:**

**1 .Y yo..¿que siento?**  
Es muy importante que facilites el camino para que el niño pueda conectar con su mundo interior. La forma mas común que los niños tienen para expresarse es a través del dibujo.

El dibujo del niño nos muestra tanto que, existen test psicométricos  donde a través de un dibujo podemos conocer el estado emocional del niño, sus relaciones familiares, su nivel de impulsividad, incluso su nivel de maduración.

En casa, podemos aprovechar cualquier oportunidad para que los niños nos hablen de cómo se sienten. Si se dibuja aislado, preguntarle si se siente sólo ó si dibuja una escena de guerra, preguntarle tranquilamente si se encuentra enfadado.

Podemos utilizar la música, libros, historias inventadas, para aprovechar y hablar de cómo le hace sentir esa canción ó historia…

**2. Siento-pienso-actuo**

1. Pide a tu hijo que recuerde alguna situación que le ha generado una gran sensasión emocional. Puede ser  de tristeza, enfado, alegría, sorpresa….Si no se le viene al a mente, puedes ayudarle con algún ejemplo.
2. Llévale a esa situación y que la imagine con todos los detalles.
3. Dile que intente recordar lo que sintió a nivel corporal (sudoración, aumento latidos del corazón, músculos tensos) y lo que pensó (me las pagará..no lo soporto más..ha sido el día mas increíble)
4. Una vez metido en el papel, procura que sea capaz de comparar esta con otra sensacion producida por otros motivos. Ejemplo:*Cuando logré atarme los zapatos yo sólo, sentí algo parecido como cuando ganamos por primera vez con mi equipo de fútbol.*
5. Dile que le ponga un nombre ó etiqueta a esa emoción y que la relacione con una situación que siempre la genere.
6. Ayúdale a que concrete cuáles suelen ser las consecuencias y las acciones que realiza cuando se encuentra en ese estado emocional.
7. Puedes ayudarle a pensar en otro tipo de respuestas más sencilla y más adaptativa ante la misma emoción, por ejemplo frustración.

**[](http://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/nia-saltando-de-alegria/)**

**Actividades  para trabajar la conciencia emocional interpersonal:**

**3. El observador**

Propón a tu hijo que observe las expresiones emocionales de otras personas como familiares ó amigos.

Pídele que esté atento a:

* Aspectos verbales: que dice, cómo lo dice
* Aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc..

De acuerdo a la edad del niño, puede analizar si hay una relación entre lo que dice la persona  (Comunicación Verbal) con sus gestos (Comunicación No verbal) ó si expresa más de una emoción al mismo tiempo..

**4. La otra mirada de mis personajes favoritos**  
Aprovecha los momentos que está viendo la televisión ó una película para que se ponga el “traje de detective” y analice los estados emocionales de estos personajes.  
Preguntale cómo crees que se sienten y cómo lo demuestran.  
Puede prestar atención tanto a la comunicación verbal, como a la no verbal.

Puedes discutir con él, si cree que reaccionaría de la misma manera o son reacciones exageradas o irreales.

**Juegos para crear confianza:**

**5. Guiar al ciego.**

A los niños les gusta vivir aventuras y situaciones emocionantes. En este juego el niño estará con los ojos vendados  y cogidos de la mano, nosotros le vamos guiando por un camino de “obstáculos” indicando por donde debe caminar.

Para ello, tiene que confiar en nosotros y que tenga la certeza que vamos a ver por él, por eso es un juego para generar confianza.

Luego, podemos invertir los papeles y ser ellos los guías, mientras nos dejamos conducir por las instrucciones y cuidados de nuestros niños.

**6. La caída hacia atrás.**

Colócate de pié detrás del niño y dile que se deje caer hacia atrás. Tómalo suavemente por debajo de las axilas.  
Por seguridad es importante que comprobemos que podemos con el peso y la altura del niño.

Esta actividad podemos hacerla entre los padres ó entre hermanos, siempre pendientes de cualquier posible accidente.

Existen muchas variaciones a esta actividad, pero una muy divertida, cuando el niño es pequeño es que el adulto esté en el suelo apoyado por la espalda y levante al niño con sus piernas, para que el niño vuele.

[](http://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/nio-enfadado/)

**Actividades para trabajar la Empatía:**

**7. Me imagino cómo te sentiste cuando…**

1. Relata a tu hijo una historia (de preferencia real) describiendo la situación, con detalles, pero de una manera objetiva. “La semana pasada pude viajar y estar cerca de mis padres. Por la distancia no podemos vernos mucho y les llevé una tarta de queso, su preferida…”
2. El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. *“Me imagino que sentiste…..cuando”*
3. Confirmale si ha acertado en tus sentimientos
4. En caso de no acertar en algo, explícale tus motivos. Me he sentido feliz al estar con ellos, pero también triste, porque también los vi cansados.

**8. Cómo piensan-sienten-actúan los otros**  
Es importante tanto distinguir lo que sienten y piensan ellos mismos, como lo que sientan y piensan los otros. A través de cuentos ó historias, siempre puedes agregar el componente emocional

¿Y cómo crees que se sintió…? ¿Por su cara, cómo crees que se siente?

Existen en la red algunas páginas con cuentos para trabajar las emociones de los niños o cuentos cortos para trabajar con diferentes situaciones que desatan diversos estados emocionales.  
Contar un cuento siempre va ayudar a facilitarnos la tarea para preguntar cómo se siente el personaje y luego acceder a lo que le pasa.

**Actividades para fomentar la solidaridad:**

**9. La generosidad empieza desde casa**  
Si queremos fomentar la empatía y sentimiento de solidaridad, los niños deben de vernos actuar con el ejemplo y empezar a colaborar en casa desde pequeños.  
Procura que los niños realicen labores domésticas sencillas, de acuerdo a su edad. Como recoger o poner la mesa, guardar los trastes del lavavajillas, dejar que nos ayuden a barrer, aspirar..aunque no lo hagan como quisiéramos, ya aprenderán.

Que ayuden a otros miembros de la familia ó personas cercanas a su entorno, de acuerdo a sus capacidades.

**10. Fuera de mi burbuja**  
Parece que quisiéramos proteger a nuestros niños poniéndoles una venda en los ojos para que no vean otras realidades mas duras que las que ellos viven y manteniéndolos en una burbuja.

Pero lo cierto es que poder ver la otra “cara de la moneda” donde existen niños hospitalizados, que no tienen juguetes ó incluso ropa ó alimentos, animales maltratados sin hogar…les hace más empáticos y sensibles a las necesidades de otros.

Es bueno que los niños realicen algún tipo de labor social ó de volutariado. Existen varias ONG donde se pueden llevar a cabo diferentes actividades en familia, en asociaciones religiosas ó clubs, como los scouts que realizan este tipo de labores desinteresadas y altruistas.

El sentimiento de ayudar a alguien, sacar una sonrisa, resolver un problema…nos aleja del egoísmo, nos hace sentir útiles y nos hace valorar mas lo que tenemos.