



Panel para identificar las emociones

Un espejo para reconocer cómo me siento

Reconocer una emoción no siempre es sencillo. A veces podemos notar que algo nos ocurre, pero todavía no sabemos ponerle nombre. Para facilitar este aprendizaje podemos unir dos apoyos muy sencillos: **un panel de emociones y un espejo infantil de seguridad**.

La idea es colocar el panel alrededor o junto al espejo, de manera que el niño o la niña pueda observar su cara, comparar su expresión con las imágenes y señalar cómo se siente en ese momento.

¿Cómo prepararlo?

Utiliza un espejo infantil irrompible o de seguridad, preferiblemente ligero y con los bordes protegidos.

Imprime el panel de emociones y plastifícalo para que sea más resistente. Pégalo encima del espejo. De manera inicial para familiarizar al niño o niña con el puedes utilizarlo para jugar a imitar las diferentes emociones, hablar de que las causa.





¿Cómo utilizarlo específicamente?

Podemos acercarnos al espejo en distintos momentos del día y decir:

«Vamos a mirar tu cara. ¿Cómo te sientes ahora?».

No se trata de examinar al niño ni de pedirle que imite cada expresión. El espejo es un apoyo para observarse, mientras el adulto ofrece palabras:

«Veo que tienes el ceño fruncido y el cuerpo muy tenso. Parece que estás enfadado».

«Tienes los ojos muy abiertos. Quizá te has asustado».

«Estás sonriendo y tu cuerpo está relajado. Parece que estás alegre».

El niño puede mirarse, señalar una imagen o indicar que nuestra interpretación no es correcta. También puede elegir más de una emoción, porque no siempre sentimos una sola cosa.

El adulto también puede utilizarlo

El espejo no debe convertirse en una herramienta que solo se utiliza cuando el niño está desregulado. Podemos emplearlo en momentos tranquilos y participar nosotros:

«Yo ahora estoy cansada».

«Estoy un poco preocupada, pero sé qué puedo hacer para sentirme mejor».

De este modo, mostramos que todas las personas sentimos emociones y que hablar de ellas forma parte de la vida cotidiana.



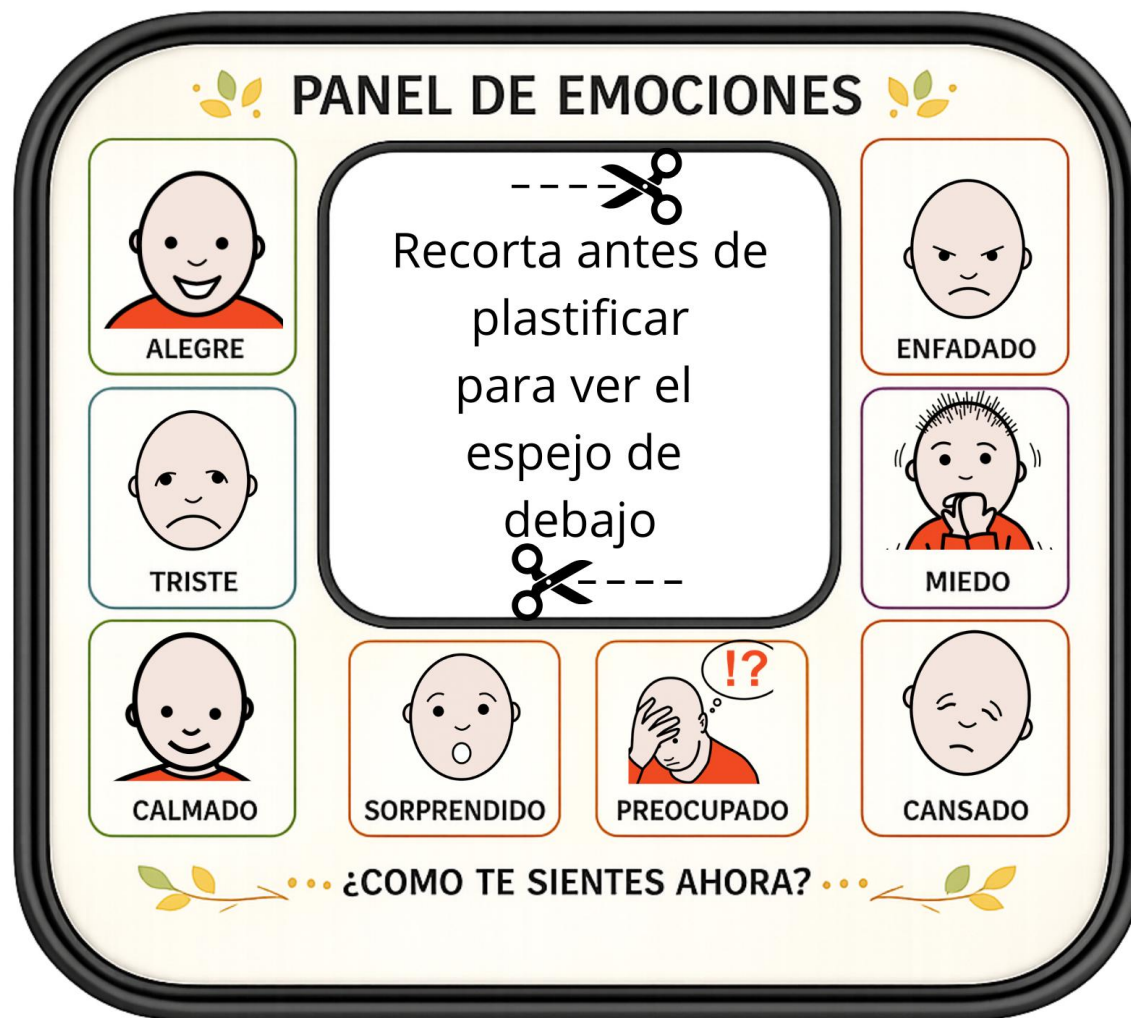
Algunas recomendaciones

Es preferible utilizar este apoyo cuando la intensidad emocional todavía permite mirar, escuchar o señalar. También podemos retomarlo después, cuando haya pasado el momento de mayor intensidad y el niño o la niña pueda interactuar con nosotros desde una mayor calma.

Durante una desregulación muy intensa, quizá no pueda observarse, elegir una imagen ni responder a nuestras preguntas. En ese momento será más importante acompañar, reducir las demandas y ayudarle a recuperar la seguridad.

Tampoco es necesario insistir hasta que encuentre la palabra exacta. El objetivo no es que identifique siempre correctamente lo que siente, sino ayudarle a prestar atención a sus señales, ampliar su vocabulario emocional y descubrir que puede comunicar lo que le ocurre.

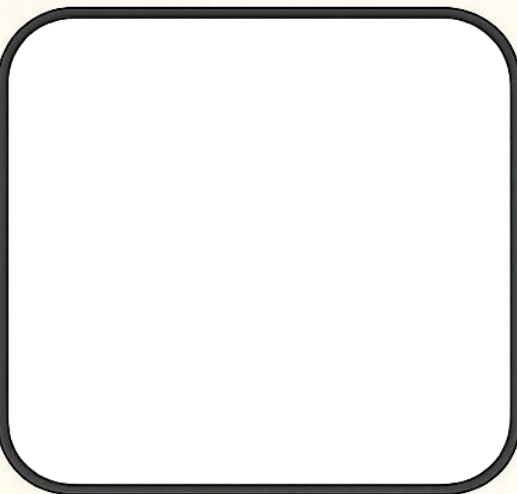
El espejo no corrige la emoción. La hace visible para poder nombrarla, comprenderla y acompañarla.



Autor del material: Diotima Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC, que los distribuye bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA.



 **PANEL DE EMOCIONES** 

 ALEGRE		 ENFADADO	
 TRISTE		 MIEDO	
 CALMADO	 SORPRENDIDO	 PREOCUPADO	 CANSADO

 ... ¿COMO TE SIENTES AHORA? ... 