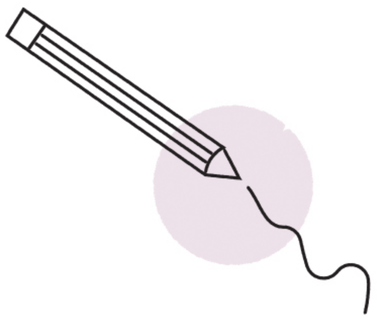
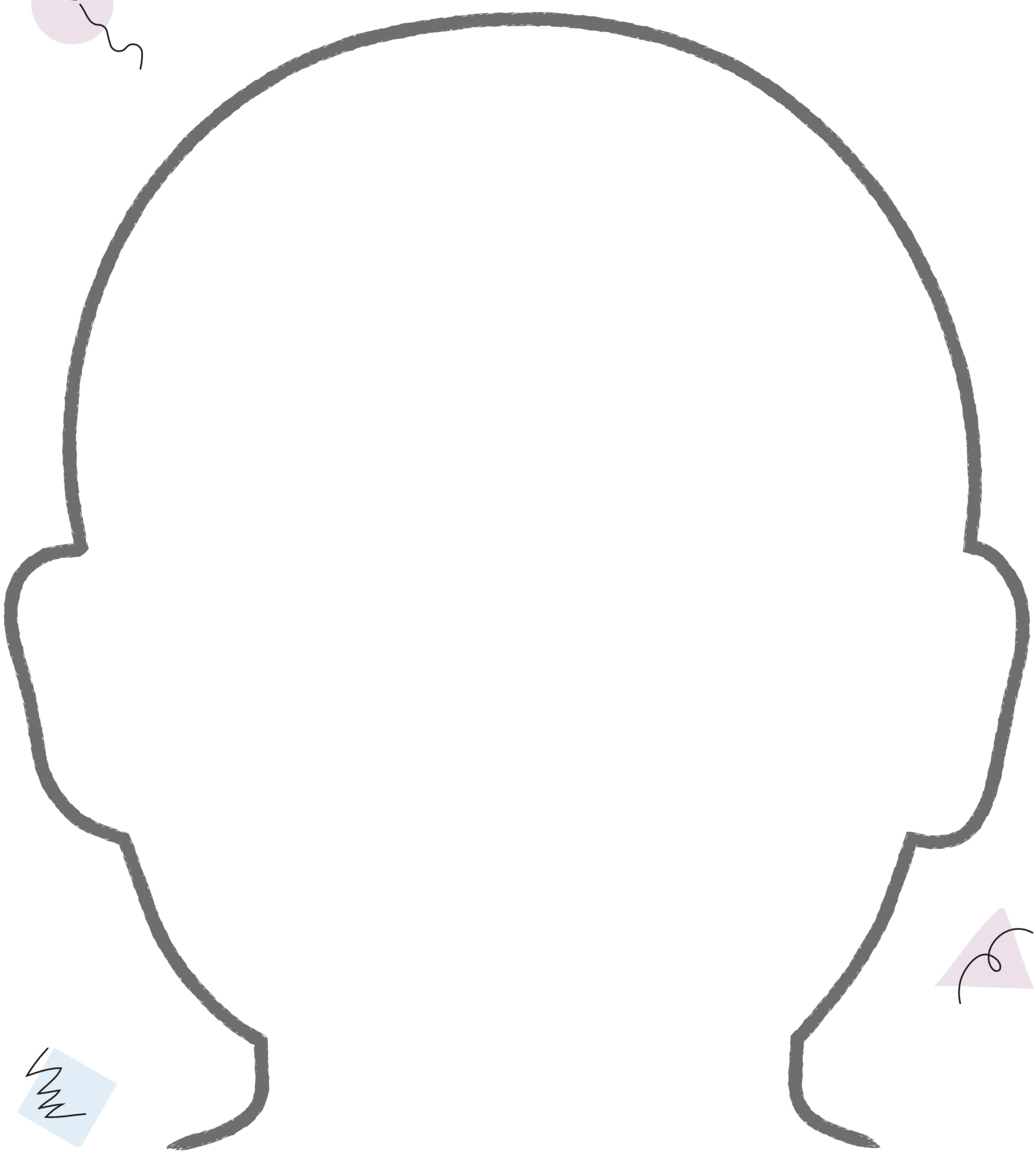
STRONG4LIFE℠

Children's℠ Healthcare of Atlanta

FEELING:





Creating a feelings face

Before young kids can express and cope with feelings in healthy ways, they first need to learn how to identify and label their feelings. This feeling face activity is a fun way to help young children explore different facial expressions and emotions.

Offer Play-Doh, crayons, etc., and have children create a facial expression on the blank face provided.

Introducing the activity

"Sometimes our faces can show how we're feeling, and it's called an expression. We can look at other people's faces for hints about how they're feeling, too!"

Activity ideas

Help kids explore and identify a variety of emotions by saying something like:

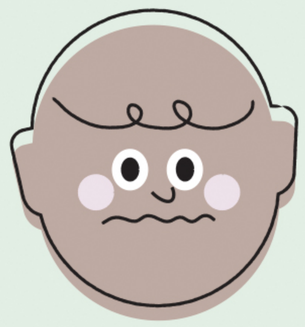
- "Let's draw a picture of someone who feels _____."
- "What feeling face do you want to create today?"
- "Remember when we talked earlier about the feeling word '_____'? Can you create a face that someone might make when they're _____?"

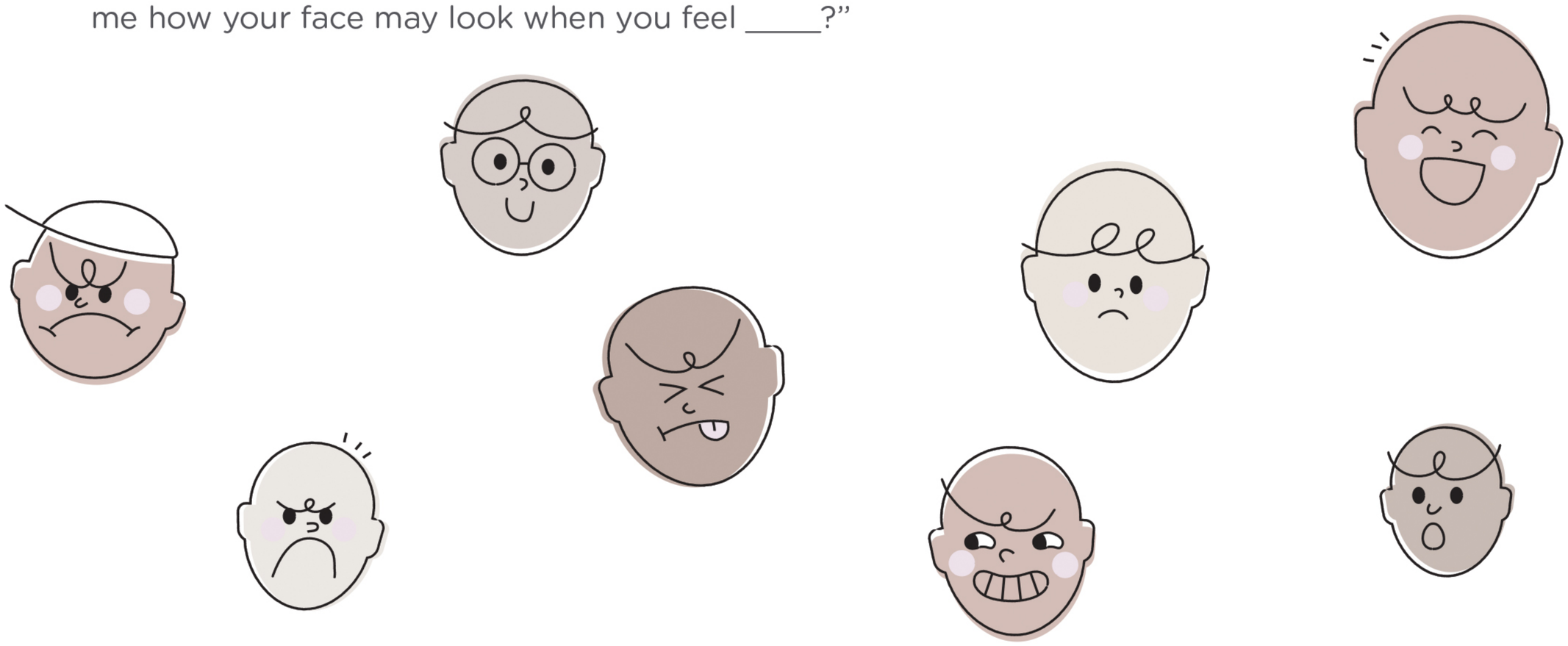
Help kids identify and express their own emotions by saying something like:

- "It can be helpful to talk about how we're feeling. Can you draw a picture showing how you are feeling right now?"
- "So, you feel _____ but you're not sure how to draw that? Let's look at our mirror."
- "I wonder if you're feeling _____. Is that right? Can you show me how your face may look when you feel _____?"

Remember:

We all have feelings. It's OK and normal to feel all kinds of emotions throughout the day. Try to validate and normalize children's feelings, even if you don't feel the same way. Show them that you understand by listening and repeating back what you hear, without judging or interpreting.

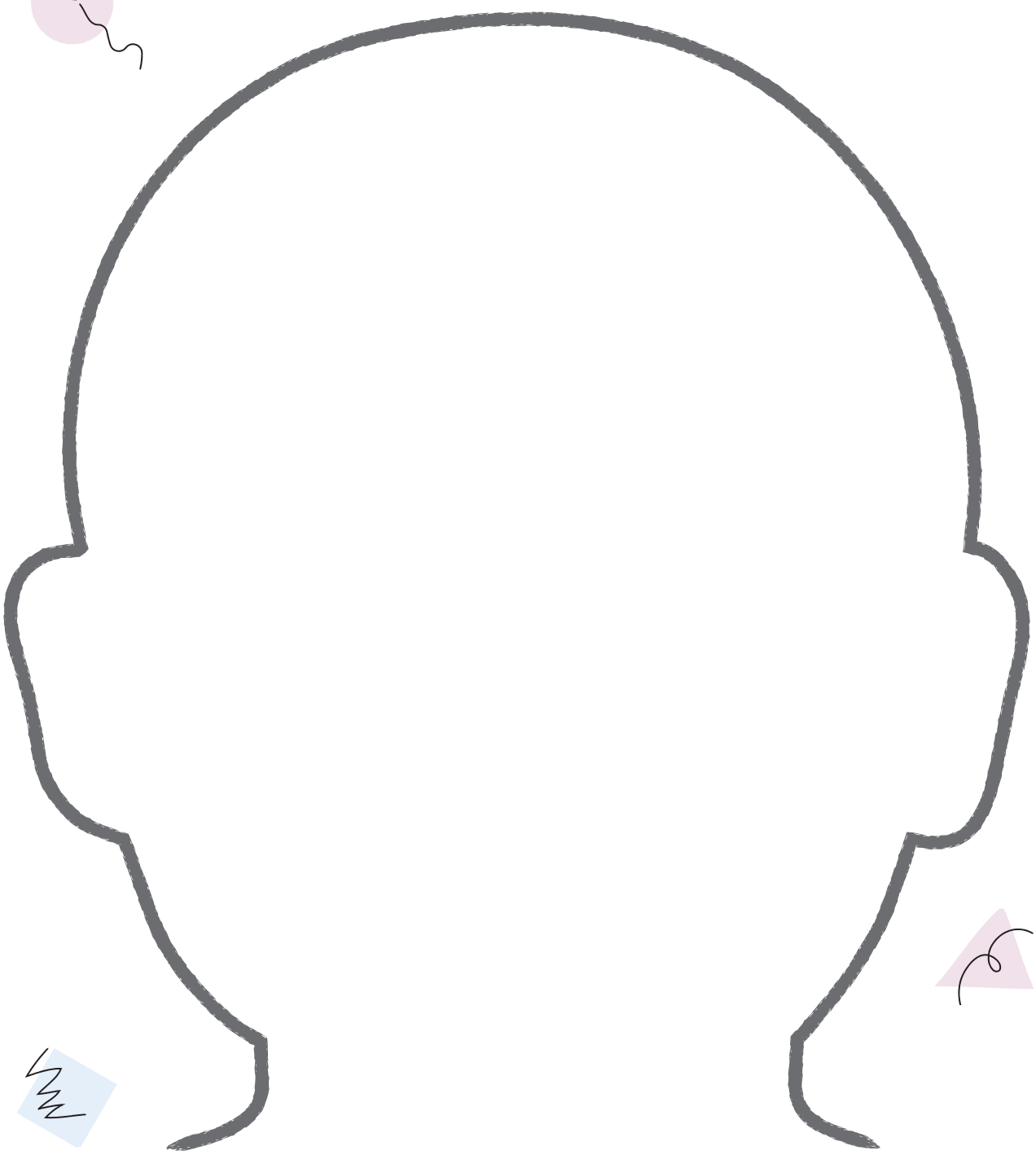




STRONG4LIFE

Children's Healthcare of Atlanta

ME SIENTO:



Creando una cara de sentimientos

Antes de que los niños pequeños puedan expresar y lidiar con los sentimientos de una manera saludable, primero necesitan aprender cómo identificar y etiquetar sus emociones. Esta cara de sentimientos es una manera divertida de ayudar a los niños pequeños a explorar diferentes expresiones faciales y emociones.

Brinde plastilina, creyones, etc., y haga que los niños creen una expresión facial en la cara en blanco que ha sido provista.

Presentando la actividad

"A veces, nuestras caras pueden mostrarnos cómo nos sentimos, y a eso se le llama expresión. ¡Podemos ver la cara de otras personas y tener una idea de cómo se sienten!"

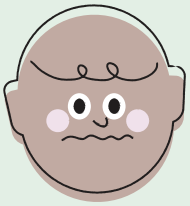
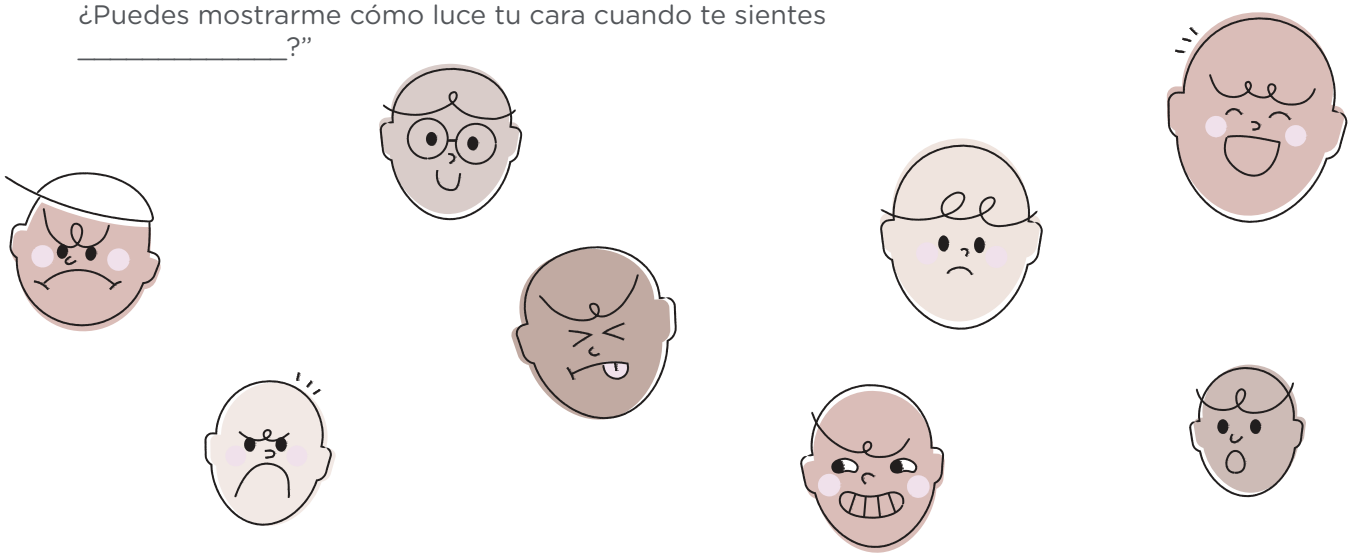
Ideas de actividades

Ayude a los niños a explorar e identificar una variedad de emociones diciendo algo como:

- "Dibujemos a alguien que se siente _____."
- "¿Qué cara de sentimiento quieres dibujar hoy?"
- "¿Recuerdas cuando hablamos anteriormente acerca del sentimiento de "_____"? ¿Puedes crear la cara que alguien pone cuando está _____?"

Ayude a los niños a identificar y expresar sus propias emociones diciendo algo así como:

- "Puede ayudar el hablar de cómo te sientes. ¿Puedes hacer un dibujo de cómo te sientes ahora mismo?"
- Entonces, ¿te sientes _____, pero no sabes cómo dibujarlo? Mirémonos en nuestro espejo".
- "Me pregunto si te sientes _____. ¿Es así? ¿Puedes mostrarme cómo luce tu cara cuando te sientes _____?"

Recuerde:

Todos tenemos sentimientos. Está bien y es normal el sentir todo tipo de emociones durante el día. Trate de validar y normalizar los sentimientos de los niños, aún si usted no se siente de la misma manera. Muéstreles que usted entiende, escuchando y repitiendo lo que escucha, sin juzgar ni interpretar.