

Social-Emotional FEELING WORDS

Children must be taught how to name feelings, just like they must be taught to tie shoes or to read.



Using words to describe their emotions helps them control emotions, get along with others, and solve problems. You help them learn feeling words when you:

- Talk about feelings each day (yours, theirs, others').
- Tell them their feelings are important.
- Help them put their thoughts and feelings into words.
- Teach them to use words to express feelings instead of actions.
- Sing songs and read books that talk about feelings.

Feeling words you can teach:

**Happy • Sad • Angry • Embarrassed • Frustrated
• Afraid • Surprised • Excited • Tired • Loved •
Bored • Shy • Hopeful • Worried • Scared • Calm
• Relaxed • Impatient • Overwhelmed**

PALABRAS SOBRE SENTIMIENTOS

Los niños deben ser enseñados cómo nombrar los sentimientos, así como deben ser enseñados a atar sus zapatos o a leer.



Usando palabras para describir sus emociones les ayuda a controlar emociones, llevarse bien con otros y resolver problemas. Usted les ayuda a aprender palabras sobre sentimientos cuando usted:

- Habla sobre sentimientos cada día.
- Dígalos que sus sentimientos son importantes.
- Ayudeles a poner sus pensamientos y sentimientos en palabras.
- Enséñeles a usar palabras para expresar sentimientos en lugar de acciones.
- Cante canciones y lea libros que hablen sobre sentimientos.

Palabras sobre sentimientos que usted puede enseñar:

- Feliz • Triste • Enojado • Avergonzado • Frustrated
 • Asustado • Sorprendido • Entusiasmado • Cansado •
 Amado • Aburrido • Orgulloso • Tímido • Esperanzado
 • Preocupado • Asustado • Calmado • Relajado
 • Impaciente • Abrumado**