

# Di lo que sientes



**Propuesta de lectura**  
**Estas son mis emociones**  
**(De 10 a 12 años)**

## ESTAS SON MIS EMOCIONES

### ¿Qué queremos conseguir?

- Desarrollar la empatía.
- Dialogar con uno mismo para conocerse mejor.

### ¿Cómo y cuándo leemos?

Al crecer, los niños van requiriendo más tiempo para estar a solas; por eso, pensamos que esta etapa del crecimiento puede ser una buena ocasión para ayudarlos a que se apropien de su intimidad. En el caso de que haya disputas, situaciones en las que se sienten incomprendidos, o motivos de felicidad, alegría o ilusión, se puede recurrir al EMOCIONARIO como un apoyo para hacerles comprender que es importante estar en contacto con las propias emociones. Además, trabajar algunas como la vergüenza, la timidez, la incomprensión, la inseguridad o la aceptación puede ser útil en la etapa previa a la adolescencia.

Debemos tener en cuenta que, aunque los niños ya estarán familiarizados con todas las emociones, no debemos dejar de escucharlas nunca. Se puede reforzar esta idea invitando a dos acciones complementarias:

1. Los niños pueden escribirse cartas a sí mismos, dirigidas al yo que se siente triste; al yo que se siente incomprendido... Dialogar con uno mismo es una manera estupenda de empezar a conocerse y de aprender a controlar lo experimentado.
2. Se pueden escribir pequeños relatos (actividad idónea para niños más creativos) a partir de las ilustraciones. Estos relatos fomentan el desarrollo de la empatía, puesto que el niño debe ponerse en el lugar del protagonista.

### ¿Qué material adicional podemos emplear?

Un cuaderno en blanco o incluso un documento Word son buenas herramientas para que los niños escriban sus cartas o sus cuentos.