



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Dándole nombre a las emociones:

La importancia del vocabulario emocional para los niños pequeños

Las emociones grandes son una parte normal de tener tres o cuatro años. Y esto puede sorprenderle: los niños comienzan a experimentar emociones reales —alegría, miedo, tristeza y enojo— desde los primeros meses de vida. Una de las cosas más útiles que pueden hacer los adultos es poner palabras a lo que el niño está sintiendo.

Lo que nos indican las investigaciones

Cuando los adultos nombran los sentimientos de los niños, sus cerebros se calman más rápido. Esto ayuda a que sus cerebros se regulen. El niño se siente escuchado.

Aprender palabras que describen los sentimientos también ayuda a los niños a reconocer, nombrar y comprender lo que están sintiendo. Con el tiempo, les ayuda a reconocer los sentimientos en los demás (también llamado empatía). Los niños que aprenden estas palabras desde temprano tienen mejores amistades, les va mejor en la escuela y manejan el estrés más fácilmente a medida que crecen.

Recuerde: las emociones no son ni buenas ni malas. Lo que importa es lo que hacemos —o no hacemos— con nuestras emociones. Los padres pueden ayudar a los niños a entender que todos los sentimientos son normales. Los niños pueden sentir tristeza o preocupación. Las niñas pueden sentir enojo y frustración. Todos experimentaremos toda la gama de sentimientos a lo largo de nuestras vidas.

Por qué la edad preescolar es un momento tan importante

Entre los 3 y los 5 años el cerebro de los niños crece muy rápido, así que es el momento perfecto para practicar las palabras que describan los sentimientos.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo ponerlo en práctica en casa

Nombren los sentimientos tras los pequeños momentos de cada día:

- Mientras leen un libro juntos: "El cachorro parece asustado. ¿Alguna vez te has sentido así de asustado?"
- Durante un momento difícil: "Parece que estás decepcionado. ¡Tiene sentido!"
- Cuando las cosas salen bien: "Te veo muy orgulloso. Te esforzaste mucho."
- Mientras juegan: "Imaginemos que mi auto perdió la carrera. ¡Está tan frustrado!"

Utilice palabras que vayan más allá de "feliz", "triste" y "enojado". Palabras como "frustrado", "nervioso", "orgulloso" y "sorprendido" les dan a los niños más herramientas.

Una nota sobre los momentos difíciles

Cuando los niños están molestos, puede ser tentador decir "estás bien" o "no estés triste". Esta es una respuesta muy natural. Solo queremos que los sentimientos difíciles desaparezcan. Pero cuando los sentimientos se ignoran, tienden a salirse de otras formas. Es posible que vea comportamientos difíciles, rabietas o preocupación. Cuando su hijo esté molesto, respóndale reconociendo ese sentimiento: "Sé que estás decepcionado de que no podamos seguir jugando, porque es muy divertido jugar y hacer nuevos amigos." Esto les muestra a los niños que usted reconoce sus sentimientos.

Recuerde, los adultos no tienen que resolver ese sentimiento. El simple hecho de nombrarlo ya ayuda mucho.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**