

EMOCIONES

para docentes y familias de estudiantes con discapacidad auditiva

Emociones en niñas, niños y adolescentes sordos



1. Son esenciales para el desarrollo y bienestar de cada persona.



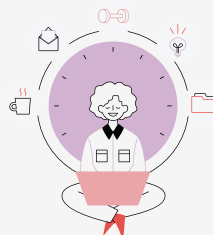
2. Conocer y entenderlas ayuda a crear un ambiente educativo óptimo, inclusivo y empático, lo que influye en el proceso de aprendizaje.



4. Abordar el tema con NNA sordos implica comunicarse en su misma lengua para asegurarse de que puedan identificarlas y expresarse. Asimismo, implica un trabajo individual como familiares y docentes en el propio reconocimiento de las emociones y su función en lo cotidiano.



3. Niñas, niños y adolescentes sordos pueden enfrentar desafíos adicionales en la comunicación y las interacciones sociales, que a su vez les dificulta el reconocimiento de sus emociones.



5. En las actividades que realizamos en los diversos contextos de nuestra vida experimentamos diferentes emociones, pero sabes, ¿qué son, cuáles son y para qué nos sirven?

Las emociones básicas son reacciones físicas y mentales, intensas pero breves, que nos ayudan a enfrentar de mejor manera situaciones de la vida cotidiana. Todas tienen una función, aunque algunas producen sensaciones desagradables.

Emociones básicas

Complementa sobre la definición y funciones con:
Infografía:

Educación socioemocional. Las emociones.
https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Edu_Socioemocional_-Que-son-las-emociones-1.pdf

Videos:

Conocer nuestras emociones en Lengua de Señas Mexicana.

https://www.youtube.com/playlist?list=PL6dxM1iwAly3hBGwPQpG9AEIfV0B_IVvX

Alegría



Miedo



Asco



Sorpresa



Enojo

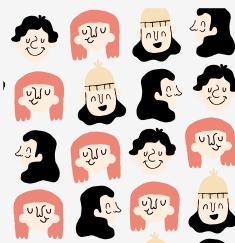


Tristeza



Identifica las emociones básicas

Éstas se pueden identificar por medio de expresiones faciales, lenguaje corporal, sensaciones físicas, las frases que empleamos y nuestros comportamiento; en las personas sordas estas características son más acentuadas.



Como docentes y familias, al conocer nuestras emociones y nombrarlas en Lengua de Señas Mexicana (LSM) podemos ayudar a las y los estudiantes a identificar las suyas, acompañarles en el proceso así como favorecer la comunicación y entendimiento.

A continuación se presentan algunas estrategias, recuerda que la clave es ser flexible y estar con disposición para adaptar los medios para que todas y todos puedan identificar y comprender sus emociones.

Para trabajar **como docentes y familiares**



Como docente o familiar puedes comenzar un **Diario de emociones** para iniciar *tu* proceso de su reconocimiento.

- Pregúntate:
 - *¿Cómo me doy cuenta que estoy sintiendo alguna emoción?, ¿por mis gestos?, ¿porque me duele la cabeza o el estómago?*
 - *¿En qué momentos siento enojo / alegría / tristeza / sorpresa / miedo / asco?, ¿sucedió algo?, ¿me pasa en ciertas circunstancias?*
- Con estos datos puedes empezar a nombrar y reconocer tus emociones.
- Recuerda que en un día podemos experimentar muchas emociones y todas cumplen una función en nuestras vidas.



Utiliza la **Lengua de Señas Mexicana**.

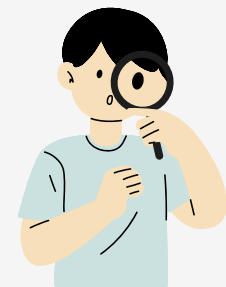


- Familiarízate con las palabras de las emociones en LSM y aprende su uso de manera consistente con tus expresiones faciales.
- Adáptate a la forma en que que ellas y ellos se comunican, ¿cuántas emociones puedes expresar mediante LSM?



Nota **cómo comunicas** tus emociones.

- Recuerda que NNA también aprenden observándolas para luego imitarlas.



Para trabajar con estudiantes

Crea un entorno seguro para que NNA puedan expresar sus emociones de manera natural en el ambiente escolar y/o en casa:



Fomenta la **comunicación abierta y respetuosa** ante sus emociones.

- Crea acuerdos de respeto y comunicación en grupo y/o en familia.



Guía para que identifiquen su emoción:

- Usa material visual como pictogramas, dibujos o tarjetas, busca cuentos o historias que involucren la función de las emociones.
- Emplea la pared de las emociones con un lienzo blanco y permite que dibujen o escriban cómo se sienten por medio de colores, texturas o formas.
- Utiliza juegos en los que puedan imitar emociones, adivinarlas o pensar cómo las expresarían.



Cuando te compartan o notes que están experimentando alguna emoción:

- Observa con atención lo que comunican y evita interrumpirlos.
- Apoya a identificar sus emociones, puedes preguntar:
 - ¿Qué estás sintiendo?
 - Tal vez, ¿estás sintiendo (alegría, asco, enojo, miedo, tristeza, sorpresa)?
- Piensa en cómo podrías acompañarles para que no se lesionen a sí mismas o mismos o a las demás personas.



Material complementario

- Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela. Fichero de actividades didácticas. Desarrollo de competencias socioemocionales.
https://aprendeencasa.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/11/W_FICHERO_27_X_21_CM_2022_IMPRESION_REVISION.pdf
- Infografías de educación socioemocional.
<https://educacionespecial.sep.gob.mx/Infografias-socioemocional>

