

# I Feel Yo siento



free spirit  
PUBLISHING®

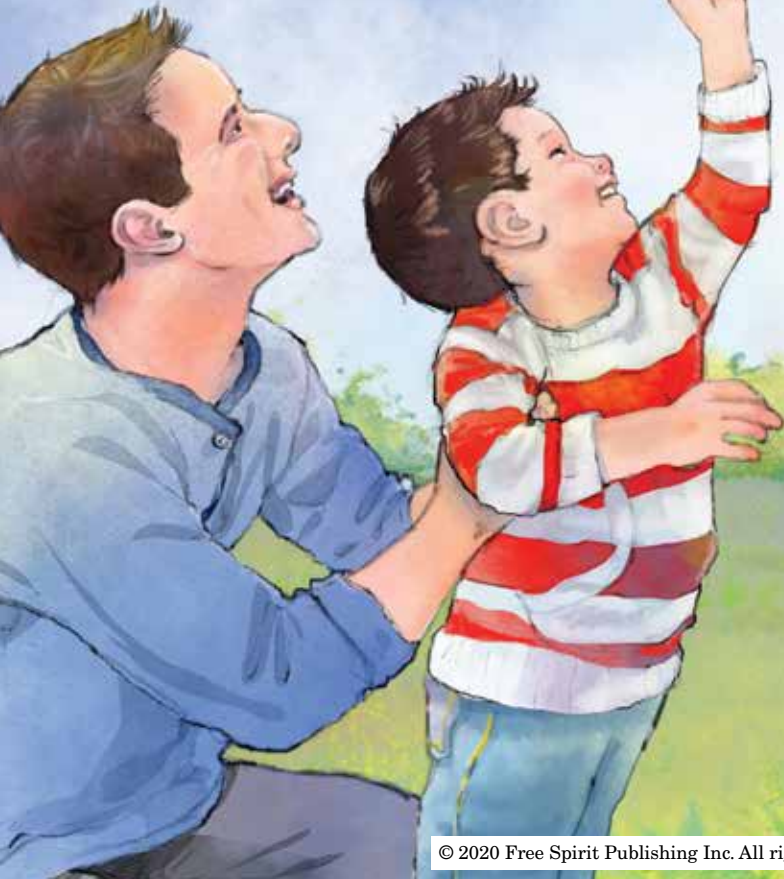
Cheri J. Meiners, M.Ed. • Ilustrado por Penny Weber

© 2020 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.



I have lots of feelings.  
They can change from **up**  
Siento muchas emociones.

Mis sentimientos  
pueden cambiar,  
a veces puedo  
sentirme  
**contento**



to **down** ...  
y luego sentirme  
**deprimido** ...





to **up** again.

y después sentirme  
**contento** otra vez.



# Tips and Activities for Helping Children Understand Emotions

Young children need nurturing, protection, and a sense of love and belonging. When these needs are met, they feel loved, calm, happy, and “up.” Negative emotions can be signals that something isn’t going well. The child may not recognize the specific feeling, but feels “down.” With your help, children can learn to recognize and identify what they are feeling and regulate their mood.

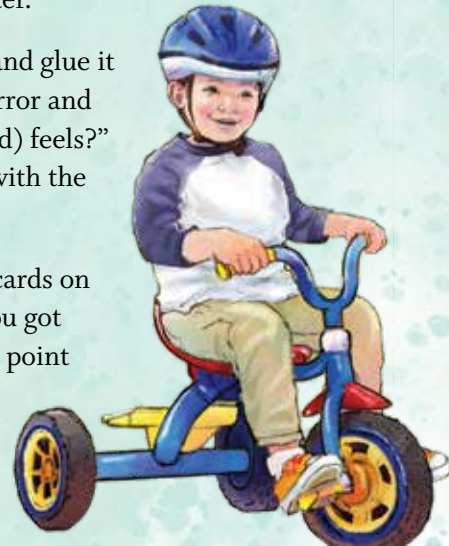
To start, read and talk about the book and these tips found in it:

- Ask for help.
- Talk to someone.
- Take quiet time.
- Help someone.

**Photo Books.** Print photos of children showing various emotions. Talk with them about their emotions as you look at the photos together. Put photos in a binder, letting children help you label the emotions. Discuss tips children might use to feel better.

**Mirror Game.** Print an online emotion chart. Cut out each emotion and glue it onto an index card. As a child takes a card, ask the child to look in a mirror and make the face on the card. Ask other children, “How do you think (child) feels?” Then ask the child, “What does your face show?” The game continues with the next child.

**“I Feel . . .”** Using the cards from the Mirror Game, put two or three cards on the table. Tell something that might happen in a child’s day, such as “You got dressed by yourself.” Ask a child, “How would you feel?” Have the child point to the correct emotion and name the feeling (“I feel . . .”).



# Consejos y actividades para ayudar a los niños a entender las emociones

Los niños pequeños necesitan de cuidados, protección y un sentido de amor y pertenencia. Cuando se satisfacen estas necesidades, se sienten amados, tranquilos, felices y contentos. Las emociones negativas pueden ser señales de que algo no está bien. Es posible que el niño no reconozca un sentimiento en particular, pero se siente deprimido. Con su ayuda, los niños pueden aprender a reconocer e identificar lo que sienten y regular su estado de ánimo.

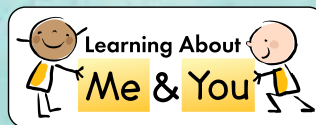
Para comenzar, lea y hable sobre el libro y los consejos ofrecidos.

- Pida ayuda.
- Hable con alguien.
- Permanezca un rato a solas.
- Ayude a alguien.

**Álbum de fotos.** Imprima fotos de niños donde muestren diversas emociones. Hábleles sobre sus emociones a medida que miran las fotos. Coloque las fotos en una carpeta y pídale a los niños que le ayuden a colocar etiquetas que describan las emociones. Hable sobre los consejos que los niños podrían poner en práctica para sentirse mejor.

**Juego de espejo.** Imprima una lista de emociones que podrá encontrar en Internet. Recorte cada emoción y péguela en una tarjeta. Pídale a un niño que escoja una tarjeta y luego que se mire en el espejo para que represente la imagen que aparece en la tarjeta. Pregúnteles a los otros niños: “¿Cómo creen que se siente este niño?”. Luego pregúntele al niño que se está mirando en el espejo: “¿Qué está mostrando tu cara?”. El juego continúa con el siguiente niño.

**“Me siento . . .”** Utilice las tarjetas del “Juego de espejo” y coloque dos o tres tarjetas sobre la mesa. Hable sobre algo que podría ocurrirle o haberle ocurrido a un niño durante el día, como: “Te vestiste solo”. Luego pregúntele a uno de los niños: “¿Cómo te sentirías?”. Pídale al niño que señale la emoción correcta y que identifique el sentimiento (“Me siento . . .”).



# I Feel

## A book about recognizing and understanding emotions

“Sometimes I feel *up* and *down* and *up* again—all in one day!” This reassuring book helps toddlers name their feelings and see that their actions can affect how they feel. When feelings get too big, children can ask for help, talk, spend quiet time . . . or help someone else.

# Yo siento

## Un libro sobre el reconocimiento y entendimiento de las emociones

“A veces me siento *contento*, luego *deprimido* y después *contento* otra vez, ¡y todo me sucede en un solo día!”. Esta reconfortante lectura ayuda a los niños pequeños a identificar sus sentimientos y a reconocer que sus acciones pueden afectar la manera como se sienten. Cuando los sentimientos son difíciles de controlar, los niños pueden pedir ayuda, hablar sobre lo que les molesta, permanecer un rato a solas... o ayudar a alguien más.

Text copyright © 2018 by Cheri J. Meiners, M.Ed. Illustrations copyright © 2018 by Free Spirit Publishing Inc. Translation copyright © 2020 by Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

### Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Meiners, Cheri J., 1957– author. | Weber, Penny, illustrator. | Rojas, Edgar (Translator), translator.

Title: I feel : a book about recognizing and understanding emotions = Yo siento : un libro sobre el reconocimiento y entendimiento de las emociones / Cheri J. Meiners, M.Ed. ; ilustrado por Penny Weber ; traducido por Edgar Rojas.

Other titles: Yo siento

Description: [Bilingual edition]. | Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing Inc., [2020] | Series: Learning about me & you | Audience: Ages 2-4

Identifiers: LCCN 2019057433 | ISBN 9781631985621 (board) | ISBN 9781631985638 (pdf)

Subjects: LCSH: Emotions in children—Juvenile literature. | Emotions—Juvenile literature.

Classification: LCC BF723.E6 M4518 2020 | DDC 155.4/124—dc23

LC record available at <https://lcn.loc.gov/2019057433>

Translation by Edgar Rojas, EDITARO

Translation edited by Dora O'Malley

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Printed in China

R18860920

free spirit  
PUBLISHING®



Helping kids  
help themselves®  
since 1983

[freespirit.com](http://freespirit.com)

ISBN 978-1-63198-562-1

US \$8.99

