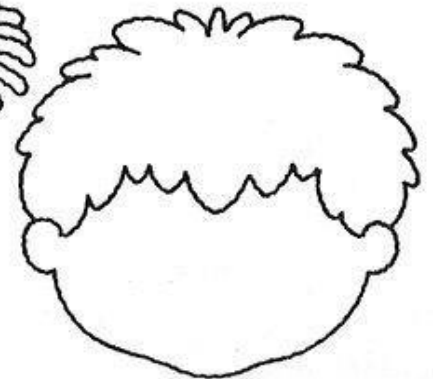
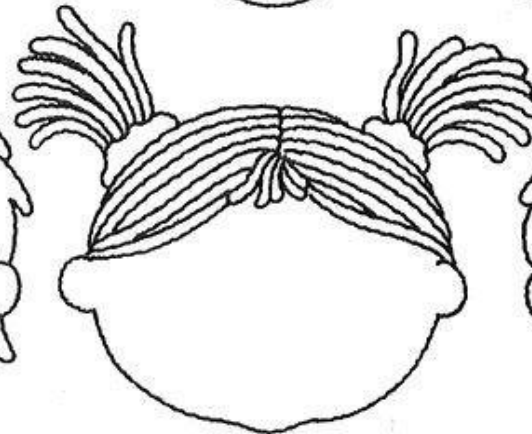
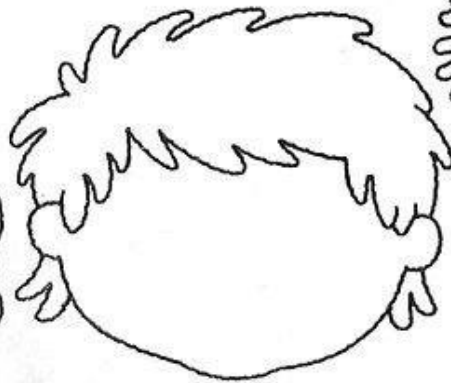
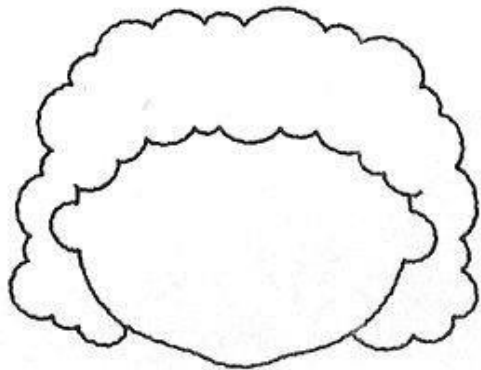
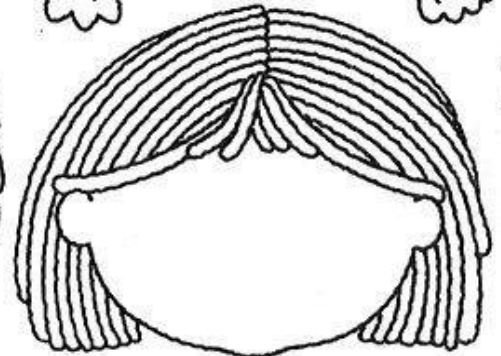
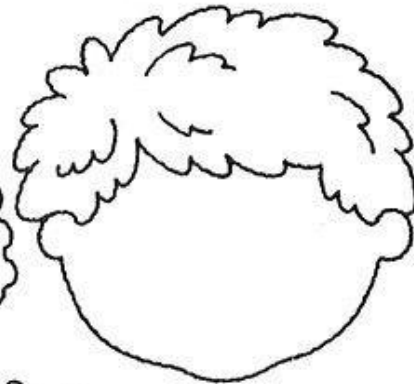
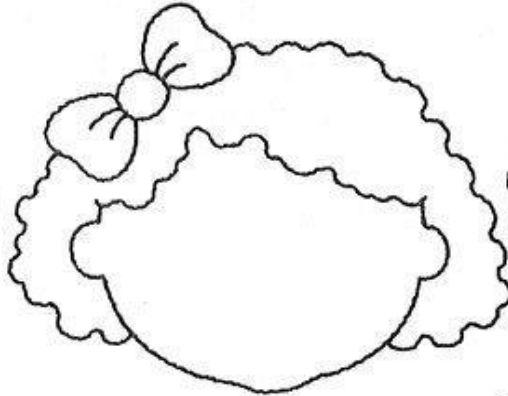
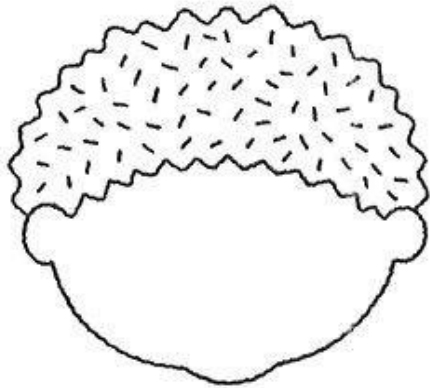
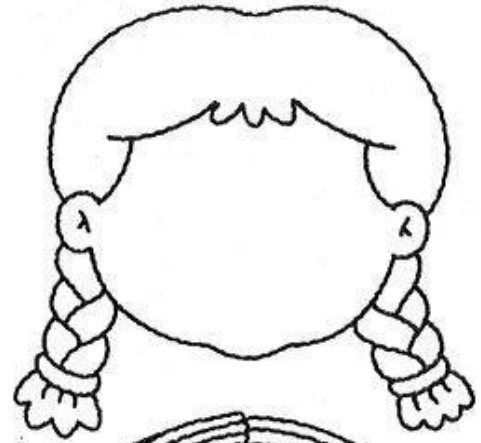
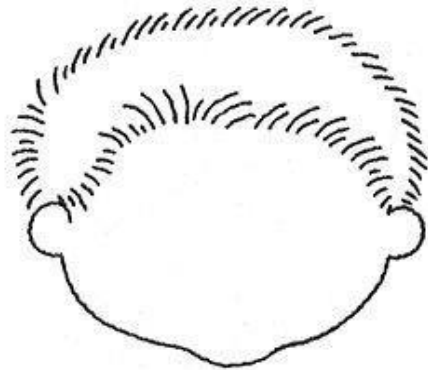
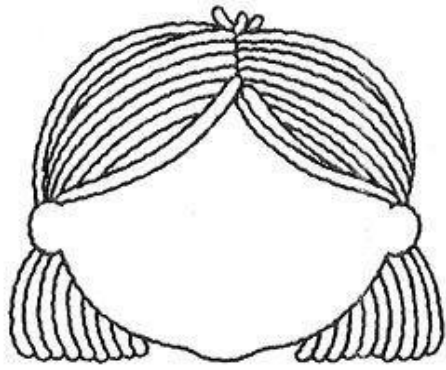


Cuando dominas tus miedos,
ellos se vuelven bastante
más indefensos
de lo que
CREIAS.



¡CUÁNTAS CARAS DISTINTAS!

COMPLETA LAS CARAS DE ESTOS CHICOS CON LAS EXPRESIONES QUE MÁS TE GUSTEN.



UNE LOS PERSONAJES QUE EXPRESAN EL MISMO SENTIMIENTO.

felicidad

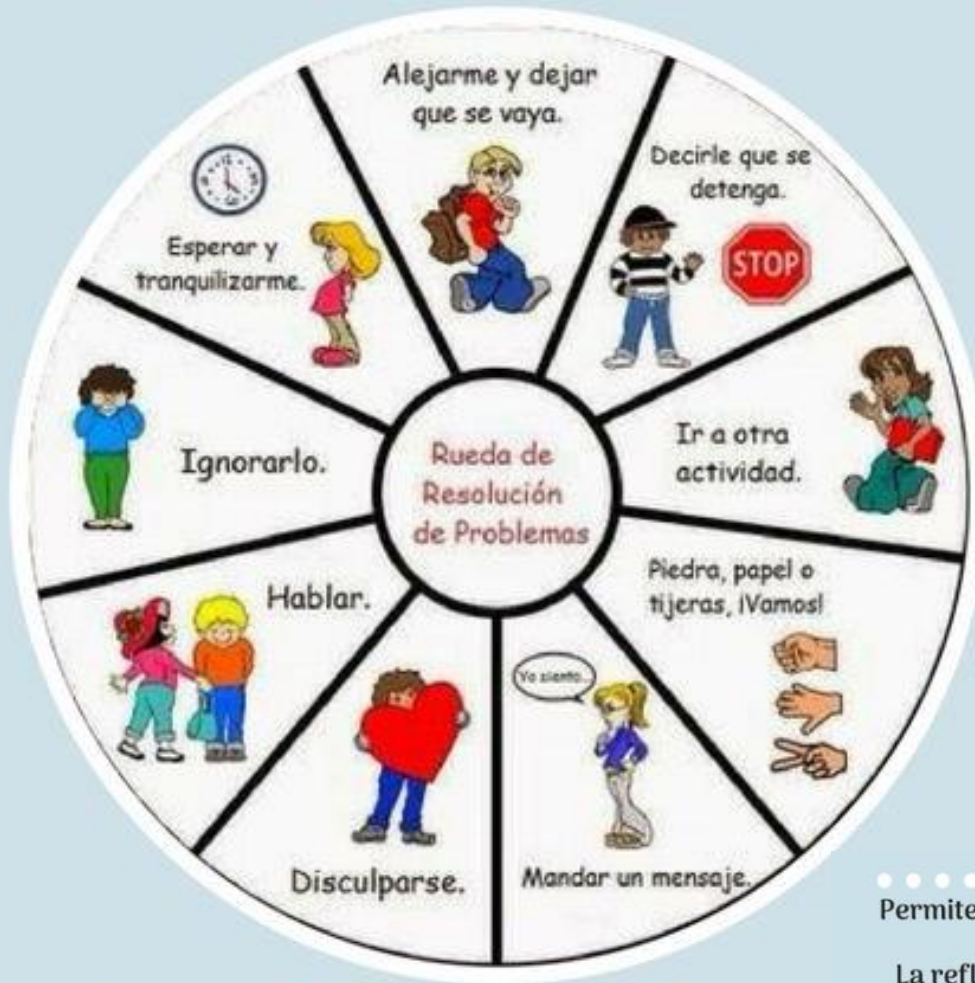
miedo

enojo

tristeza



OBSERVA LA RUEDA DEL PODER Y DIALOGA CON LA FAMILIA SOBRE ELLA.



Permite que el niño reflexione sobre lo que puede hacer cuando tiene un conflicto.

La reflexión se hace en un estado de calma y el niño DECIDE qué opción tomar en cada momento.

Puede ser usado a partir de los 4 años.

Las emociones



JUEGA CON EL TABLERO DE LAS EMOCIONES. TIRA EL DADO, MUEVE FICHA Y EXPRESA LA EMOCIÓN QUE TE HA TOCADO.

El monstruo de colores

SALIDA

SALIDA

SALIDA

SALIDA

© MILVISTALUNA

JUEGA CON EL
 TABLERO DE PARCHÍS
 DEL MONSTRUO DE
 COLORES.

L

JUGAMOS CON NUESTROS FAMILIARES. *(Mamá, papá, hermanos, abuelos, titos...pueden trabajar las emociones con los pequeños de a casa con actividades como las que se va a explicar a continuación)*
Actividades y juegos para trabajar la expresión emocional y/o autoconciencia:

1. Y yo, ¿Qué siento?

Es muy importante que facilites el camino para que el niño pueda conectar con su mundo interior. La forma mas común que los niños tienen para expresarse es a través del dibujo. El dibujo del niño nos muestra tanto que, existen test psicométricos donde a través de un dibujo podemos conocer el estado emocional del niño, sus relaciones familiares, su nivel de impulsividad, incluso su nivel de maduración.

En casa, podemos aprovechar cualquier oportunidad para que los niños nos hablen de cómo se sienten. Si se dibuja aislado, preguntarle si se siente sólo o si dibuja una escena de guerra, preguntarle tranquilamente si se encuentra enfadado.

Podemos utilizar la música, libros, historias inventadas, para aprovechar y hablar de cómo le hace sentir esa canción o historia...

2. Siento-pienso-actúo.

- 1. Pide a tu hijo que recuerde alguna situación que le ha generado una gran sensación emocional. Puede ser de tristeza, enfado, alegría, sorpresa... Si no se le viene al a mente, puedes ayudarle con algún ejemplo.*
- 2. Llévale a esa situación y que la imagine con todos los detalles.*
- 3. Dile que intente recordar lo que sintió a nivel corporal (sudoración, aumento latidos del corazón, músculos tensos) y lo que pensó (Me las pagará. No lo soporto más. Ha sido el día mas increíble)*
- 4. Una vez metido en el papel, procura que sea capaz de comparar esta con otra sensación producida por otros motivos. Ejemplo: Cuando logré atarme los zapatos yo sólo, sentí algo parecido como cuando ganamos por primera vez con mi equipo de fútbol.*
- 5. Dile que le ponga un nombre o etiqueta a esa emoción y que la relacione con una situación que siempre la genere.*
- 6. Ayúdale a que concrete cuáles suelen ser las consecuencias y las acciones que realiza cuando se encuentra en ese estado emocional.*
- 7. Puedes ayudarle a pensar en otro tipo de respuestas más sencilla y adaptativa ante la misma emoción, por ejemplo, frustración.*

3. El observador

Propón a tu hijo que observe las expresiones emocionales de otras personas como familiares o amigos.

Pídele que esté atento a:

- *Aspectos verbales: que dice, cómo lo dice*
- *Aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc.*

De acuerdo con la edad del niño, puede analizar si hay una relación entre lo que dice la persona (Comunicación Verbal) con sus gestos (Comunicación No verbal) o si expresa más de una emoción al mismo tiempo.

4. La otra mirada de mis personajes favoritos.

Aprovecha los momentos que está viendo la televisión o una película para que se ponga el «traje de detective» y analice los estados emocionales de estos personajes.

Pregúntale cómo crees que se sienten y cómo lo demuestran.

Puede prestar atención tanto a la comunicación verbal, como a la no verbal.

Puedes discutir con él, si cree que reaccionaría de la misma manera o son reacciones exageradas o irreales.

5. Guiar al ciego.

A los niños les gusta vivir aventuras y situaciones emocionantes. En este juego el niño estará con los ojos vendados y cogidos de la mano, nosotros le vamos guiando por un camino de «obstáculos» indicando por donde debe caminar.

Para ello, tiene que confiar en nosotros y que tenga la certeza que vamos a ver por él, por eso es un juego para generar confianza.

Luego, podemos invertir los papeles y ser ellos los guías, mientras nos dejamos conducir por las instrucciones y cuidados de nuestros niños.

6. La caída hacia atrás.

Colócate de pie detrás del niño y dile que se deje caer hacia atrás. Tómallo suavemente por debajo de las axilas.

Por seguridad es importante que comprobemos que podemos con el peso y la altura del niño.

Esta actividad podemos hacerla entre los padres o entre hermanos, siempre pendientes de cualquier posible accidente.

Existen muchas variaciones a esta actividad, pero una muy divertida, cuando el niño es pequeño es que el adulto esté en el suelo apoyado por la espalda y levante al niño con sus piernas, para que el niño vuele.

7. Me imagino cómo te sentiste cuando...

1. Relata a tu hijo una historia (de preferencia real) describiendo la situación, con detalles, pero de una manera objetiva. «La semana pasada pude viajar y estar cerca de mis padres. Por la distancia no podemos vernos mucho y les llevé una tarta de queso, su preferida...»
2. El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. «Me imagino que sentiste... cuando»
3. Confírmale si ha acertado en tus sentimientos
4. En caso de no acertar en algo, explícale tus motivos. Me he sentido feliz al estar con ellos, pero también triste, porque también los vi cansados.

8. Cómo piensan-sienten-actúan los otros.

Es importante tanto distinguir lo que sienten y piensan ellos mismos, como lo que sientan y piensan los otros. A través de cuentos o historias, siempre puedes agregar el componente emocional

¿Y cómo crees que se sintió...? ¿Por su cara, cómo crees que se siente?

Existen en la red algunas páginas con cuentos para trabajar las emociones de los niños o cuentos cortos para trabajar con diferentes situaciones que desatan diversos estados emocionales.

Contar un cuento siempre va a ayudar a facilitarnos la tarea para preguntar cómo se siente el personaje y luego acceder a lo que le pasa.

COLOREA LOS MONSTRUOS DE COLORES COMO CORRESPONDE SEGÚN SU EMOCIÓN.

Emoción: RABIA



Color: ROJO

Emoción: TRISTEZA



Emoción: ALEGRÍA



Color: AMARILLO

Emoción: CALMA



color: VERDE

Emoción: Miedo



Color: Negro

Emoción: Amor



Color: Rosa

EL Monstruo de Colores

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde.
¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



Alegria



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma

