

"Aprendo y Convivo con Mi Familia En Casa"



Fichero de Actividades para
el Desarrollo de la Educación Socioemocional
en Familia ante la Contingencia del Covid-19

Elaborado por:
PERSONAL DE LA USAER 31

Mérida, Yucatán a Abril de 2020

Índice

Introducción	2
Fichas De Actividades Para El Desarrollo De La Educación Socioemocional En Familia	
• Dibuja Con Las Dos Manos	4
• Termómetro De Energía	5
• Autorretrato Positivo	6
• Frasco De Las Promesas	7
• Noches De Cuarentena	8
• Este Soy Yo Y Me Acepto	9
• La Brújula De Las Emociones	10
• Me Conozco Y Me Quiero	11
• Reconociendo Emociones	12
• Identifico Mis Sentimientos	13
• Bailando Con Mis Emociones	14
• Adivina Adivinador	16
• Las Emociones En Situaciones	18
• Pensamientos Positivos	19
• Mi Autobiografía	20
• El Juego De Las Sillas	22
• Puedo Decir ¡No!	23
• Me Comunico Con Mi Familia	25
• El Frasco De La Comunicación	26
• Yo Valgo Muchísimo Y Tú También	27
• Expresando Mis Emociones	29
• Dominó De Los Sentimientos	32
• Hagamos Mi Comida Favorita	35
• Esta Es Mi Familia	36
• Mi Árbol Mágico	37
• Yoga Para Niñas Y Niños	38
• El Teatrillo De Las Emociones	40
• El Monstruo De Los Colores	43
• Las Emociones: Juego De Mesa	46
• ¿Cómo Te Sientes? – Crucigrama	48
Referencias.....	51

Introducción

*"No sé qué traerá el final de esta crisis,
Pero siempre tendré la opción de
Enfocarme en lo hermoso del camino"*
-Yanai Rezende

Para la formación integral propuesta en la Nueva Escuela Mexicana es primordial el desarrollo socioemocional. Rescatando la formación en valores, se afirma que *"la escuela ha de atender tanto el desarrollo de la dimensión sociocognitiva de los estudiantes, como al impulso de sus emociones. El currículo ha de apuntar a desarrollar tanto a la razón y la emoción, reconociendo la integralidad de la persona, es decir, que en el proceso educativo hay que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional"* (SEP, 2017. *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*, p. 91). Así pues, en la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana, la educación socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida.

A partir de la contingencia del COVID-19 provocada por el nuevo coronavirus SAR-COV-2 nos toca replantearnos las prioridades como personas y sociedad. Es por eso que dentro de la visión humanista que rige nuestro trabajo como USAER, consideramos que el aprendizaje de los niños se sustenta en su bienestar emocional, por lo que especialmente en tiempos de incertidumbre como el que vivimos; siempre hay la oportunidad de desarrollar habilidades como la resiliencia, la tolerancia a la frustración y el trabajo en equipo. En estos momentos la familia resurge como el eje vital de la sociedad volviéndose las manos y voz de los maestros, retomando aspectos básicos como el cuidado de la salud, el desarrollo de habilidades de autoaprendizaje y la organización del tiempo y rutinas.

Confiando que las actividades plasmadas aquí sean un recurso para las niñas, niños, adolescentes y sus familias para tener un espacio y tiempo de convivencia familiar y, a su vez, fortalezcan las habilidades socioemocionales esenciales para un adecuado aprendizaje. Cada ficha está diseñada para que alumnas y alumnos tanto de primaria baja como de primaria alta tengan un recurso permanente y útil en cualquier momento y situación que permitirán que este tiempo de contingencia sea una oportunidad para el desarrollo de nuevas formas de aprendizaje fomentando la integración familiar, así como descubrir la fortaleza que tenemos como comunidad educativa. Trabajando en equipo, padres, maestros y niños lograremos salir adelante de estos momentos de contingencia en los que cuentan con nosotros como una red de apoyo.

Atentamente
Personal de la USAER 31 – Yucatán.

Director: Dr. Miguel Hernández Lazcano

- | | |
|---|--|
| * L.D.M. Irasema Beatriz Pino Medina | * L.P.A. Guerlyn Farah Acosta |
| * L.P.A. Kathia del Pilar Medrano Fernández | * L.A.L. Wendy Yamile Sosa Ávila |
| * L.D.M. Cecilia Isela Ravell Espinosa | * L.A.L. Sugeily Yaneth Herrera Rivera |
| * Mtra. Idalmy Irazú Rosado Balam | * Psic. Nelda de Fátima Ceh Jara |
| * L.D.M. Zulema Yetsira Mena Méndez | * Psic. María Elena Mendoza Gálvez |
| * L.P.A. Arisbeth del Pilar Pérez Aguilar | * Psic. Norma de la Cruz Can Navarro |
| * Mtra. Nidia Yolanda Barrera Hernández | * T.S. Claudia María Chan Peña |



Fichas de Actividades para el Desarrollo de la Educación Socioemocional en Familia ante la Contingencia del Covid-19



Imagen tomada de: <https://www.istockphoto.com/ch/fr/vectoriel/maison-de-famille-gm164400044-14731187>

"DIBUJA CON LAS DOS MANOS"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Valorar la importancia de la comunicación como herramienta para resolver situaciones.

Materiales: Una hoja de papel (cualquier tamaño), un lápiz.

Desarrollo de la Actividad: Se forman en parejas. Dividen una hoja de papel (doblar o recortar) en tres partes iguales, en cada parte de la hoja deben de realizar entre los dos un dibujo:

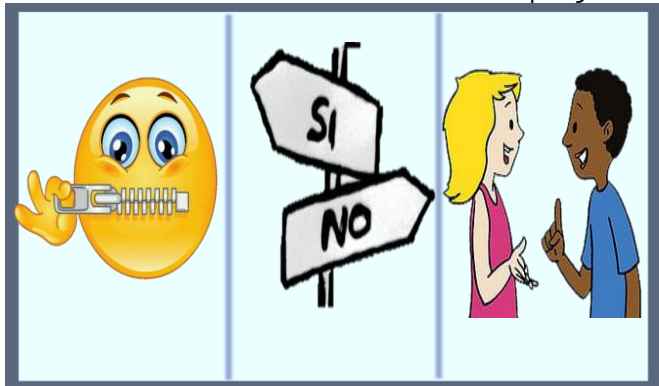


1º. Para el primer dibujo deberán tomar el único lápiz que tienen con las dos manos (una mano de cada persona que forma la pareja), antes de realizar el dibujo no podrán tener ninguna comunicación en absoluto entre la pareja. Entonces no podrán acordar qué cosa van a dibujar, puesto que no pueden hablar entre sí.

2º. Para el segundo dibujo únicamente podrán hacer dos preguntas que se respondan con un SI o NO, una vez hechas las preguntas podrán hacer el segundo dibujo sin ningún otro tipo de comunicación. (También agarrando el lápiz entre los dos).

3º. Para realizar el tercer dibujo podrán hablar lo que quieran, podrán comunicarse y ponerse de acuerdo, sin límite de comunicación (Recuerden tomar el lápiz entre los dos).

4. Al terminar se comentará lo siguiente: *“¿Cómo se han sentido?, ¿Se han sentido igual en la realización de los tres dibujos?, ¿Quién ha tomado la iniciativa más veces?, ¿Vivimos situaciones similares en la vida real?, ¿Nos sentimos cómodos cuando tenemos que tomar la iniciativa?, ¿Nos sentimos cómodos cuando nos imponen decisiones en las que no estamos de acuerdo? ¿Por qué es necesario comunicar lo que sentimos?, ¿Por qué es importante el diálogo como herramienta para resolver conflictos?”.*



Producto: Realizar una frase sobre la importancia de la comunicación para resolver situaciones conflictivas en familia y en la escuela. También pueden hacer un dibujo sobre cómo resuelven los conflictos.

Imágenes tomadas de: <https://quepadres.com/que-es-grafomotricidad-sirve/>

<https://www.freepng.es/png-7phvyy/>

<https://www.senzalinea.it/giornale/si-o-no-ma-poi-forse-lalternanza-di-pensieri/>

<https://portfeevale2012.wordpress.com/2012/11/12/concepcoes-de-linguagem/>

Referencia: Docentes al día. *Fichas didácticas para trabajar la educación socioemocional en el aula.* [Mensaje en un blog]. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de: <https://docentesaldia.com/2019/03/12/fichas-didacticas-para-trabajar-la-educacion-socioemocional-en-el-aula/>

"TERMÓMETRO DE ENERGÍA"

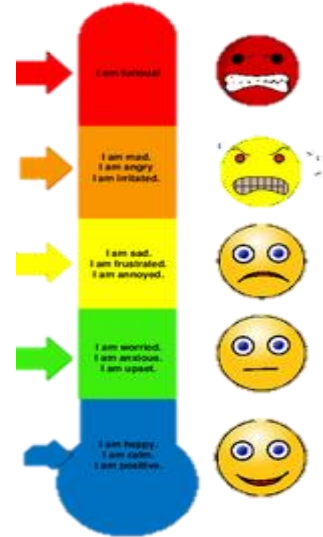
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Fomentar el autoconocimiento y la autorregulación, así como reconocer el momento en el que tienen que pedir ayuda a un adulto de confianza para bajar sus niveles de energía, ansiedad o estrés ante la situación de confinamiento en casa.

Materiales: Una hoja de papel (cualquier tamaño), un lápiz.

Desarrollo de la Actividad:

1. Hacer el dibujo de un termómetro.
2. En la parte de abajo poner algo que el niño o niña relacione con sentirse tranquilo/a (por ejemplo un gato, una nube, un arcoíris).
3. En la parte de encima algo que le haga sentirse muy acelerado/a (un tornado, un toro, etc).
4. Cuando se sienta demasiado acelerado/a se le puede pedir una lluvia de ideas para liberar esa energía, que pueda realizar sin comprometer su salud o las normas de la casa; por ejemplo dibujar, salir a jugar pelota al patio, etc.
5. Esta actividad se puede realizar en diferentes momentos del día, es importante que ayude al niño o la niña a describir los niveles de energía. Por ejemplo *"ahorita te sientes como una nube de tan tranquilo porque te acabas de levantar"* *"¿a qué hora sientes más que eres un tornado?"* Etc. Ponerle nombre a sus emociones y sentimientos ayuda a que se sientan escuchados.
VARIACIÓN: PUEDE SER CON NIVELES DE ENERGÍA O DE ANSIEDAD, SEGÚN LAS NECESIDADES DEL NIÑO
6. Se puede llevar un diario o registro de cómo van los niveles día a día o por semana.



Producto: Dibujo del termómetro. Bitácora de registro

Imagen tomada de: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Mood-Thermometer-Recognizing-Mood-2836998>

Referencia: Lozano, Edna (2020). 5 actividades de aprendizaje socioemocional. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de: <https://es-la.facebook.com/PsicologaEdnaLozano/posts/630889770829975>

"AUTORRETRATO POSITIVO"

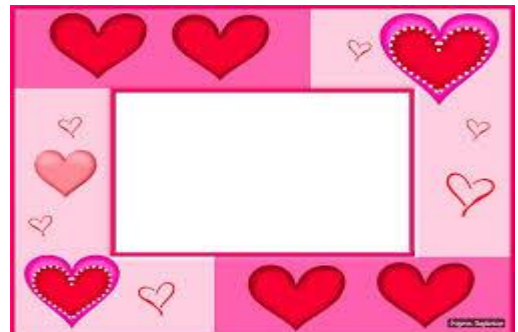
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Fortalecer la autoestima mediante el descubrimiento de las habilidades y fortalezas de nuestro hijo, así como reforzar las conductas positivas.

Materiales: Tarjetas en blanco (pueden ser hojas recortadas), pluma, dibujos o recortes.

Desarrollo de la Actividad:

1. En una tarjeta blanca dibuje a su hijo/a o ponga imágenes de él o ella haciendo algo positivo, por ejemplo: jugar con su hermanito, ayudar en las tareas de la casa.
2. Junto con el niño hacer una lluvia de ideas para ir encontrando otras habilidades o cualidades. Para ayudar al niño a generar ideas comente cada vez que observe algún buen comportamiento: *"ayudaste a tu papá a recoger las herramientas, ¿qué otras cosas buenas has hecho hoy?"*.
3. Esto puede hacerse cada noche como momento familiar con todos los integrantes de la familia.
4. VARIACIÓN: Se le puede pedir a los integrantes de la familia que dibujen a otro integrante con sus cualidades y favorecer la autoestima de todos.



Producto: - Imágenes de actitudes positivas
- Dibujos de los integrantes de la familia.

Imagen tomada de: <http://www.imagui.com/a/marcos-de-corazon-para-fotos-TEXGkkopz>

Referencia: Lozano, Edna (2020). 5 actividades de aprendizaje socioemocional. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de: <https://es-la.facebook.com/PsicologaEdnaLozano/posts/630889770829975>

"FRASCO DE LAS PROMESAS"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Ayudar a los niños a disminuir las conductas negativas y establecer compromisos para mejorar la armonía familiar.

Materiales: Recipiente vacío (frasco, tupper) pluma o lápiz, calcomanías o materiales de decoración que haya en casa.

Desarrollo de la Actividad:

1. Seleccionen un recipiente vacío y decórenlo juntos especificando el propósito de la actividad.
2. Escriban el nombre "Frasco de... .. (puede ser el que ustedes gusten: las promesas, de mejorar, de la conducta, pero que el niño o la niña participe en el establecimiento del nombre y le ayude a recordar su propósito.).
3. Cuando el niño o la niña tenga una conducta disruptiva o dificultad para seguir una regla o indicación (puede ser inclusive referente al confinamiento en casa), se propone escribir juntos ideas que lo ayuden a disminuir esas conductas y se guardarán en ese frasco especial. Por ejemplo:
 - "Juanito quiere salir en las tardes al parque, lo cual no se puede hacer ahora" : Escribir qué actividades puede realizar en casa en vez de ir al parque (dibujar, ver una película, juego de mesa)
 - "Anita pelea mucho con su hermano": En ese caso, ella podría irse al patio cuando se sienta enojada, decírselo a su mamá, etc.
4. Cuando sienta que va a ocurrir la conducta aprender a ir al frasco. Favorece la toma de acuerdos, respeto a los demás, paciencia, autoconocimiento y autorregulación.



Producto: - Frasco decorado en familia
-Frases que ayuden a la autorregulación

Imagen de: <https://www.youtube.com/watch?v=-Fm2CXd55Bq>

Referencia: Lozano, Edna (2020). 5 actividades de aprendizaje socioemocional. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de: <https://es-la.facebook.com/PsicologaEdnaLozano/posts/630889770829975>

“NOCHES DE CUARENTENA”

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Disminuir la ansiedad por la cuarentena realizando una vez a la semana una actividad divertida que favorezca la integración familiar creando recuerdos positivos.

Materiales: Diversos que haya en casa

Desarrollo de la Actividad:

1. Establezcan según los horarios familiares, al menos un día a la semana, para realizar una actividad divertida en la que participen todos los integrantes de la familia.
2. Cada miembro de la familia debe proponer una que sea viable, esto es que pueda realizarse dentro de las normas establecidas por la cuarentena: ver una película en familia, hacer un minicampamento en el patio, cocinar un postre, jugar lotería o un juego de mesa etc.
3. Cada una de las actividades debe realizarse apuntándolas en un calendario o en una hoja la cual estará a la vista.
4. Es importante que:
 - Todos participen en la actividad y se respete el día establecido para realizarla de tal forma que se realicen todas las actividades propuestas.
 - A través del diálogo, los niños practiquen habilidades de toma de acuerdos, respeto a los demás, tomar turnos.
5. Los niños pueden llevar una bitácora o diario en el que registren las actividades que realicen en familia y sus emociones o sentimientos al practicarlas.



Producto: Bitácora

Imagen de: <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/adults-leisure-board-games-isometric-people-1074810308>

Referencia: Lozano, Edna (2020). 5 actividades de aprendizaje socioemocional. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de: <https://es-la.facebook.com/PsicologaEdnaLozano/posts/630889770829975>

"ESTE SOY YO Y ME ACEPTO"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Identificar y valorar nuestras características físicas y emocionales.

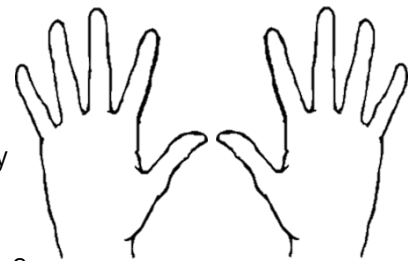
Materiales: Hojas de papel o reciclables

Desarrollo de la Actividad:

1. Antes de iniciar, dibuje en una hoja el contorno de sus manos (izquierda-derecha).
2. Pueden participar todos los miembros de la familia. Escojan un lugar cómodo.

3. Presente a su hijo/hija o todos los participantes; el dibujo del contorno de sus manos (izquierda-derecha).

4. Pida a los participantes que mencionen características positivas y aspectos a mejorar. (de papá-mamá).



5. Ahora, reparta dos hojas a su hijo/hija o a cada participante de la familia, solicite que dibuje el contorno de sus manos en sus respectivas hojas.



6. Pida que en cada uno de los dedos de la mano izquierda escriba características que le agraden de su persona (*bailar, cantar, dibujar, correr, estatura, complexión, escribir, escuchar música),

7. Pida que en la mano derecha, escriban aspectos a mejorar (Por ejemplo: ser tolerante con el hermanito, colaborar en las tareas del hogar, cumplir con la escuela, ayudar a los abuelos).

8. En plenaria familiar anime a los participantes a compartir sus características de ambas manos procurando un ambiente de respeto sobre su personalidad. Al terminar de leer se dice: *"¡Este soy Yo y me acepto!"*.

9. Finalice con la participación de papá o mamá compartiendo lo suyo, enfatizando *"¡Este soy Yo y me acepto!"*.

FAMILIA Y AUTOESTIMA



Producto: Hojas con características de personalidad

Imágenes de: <https://www.pinterest.com.mx/domilensina/mano-para-colorear/>

<http://blogdelprofejuan.blogspot.com/2015/05/arbore-de-aula-competencia-emocional.html>

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/familia-y-autoestima.html>

"LA BRÚJULA DE LAS EMOCIONES"

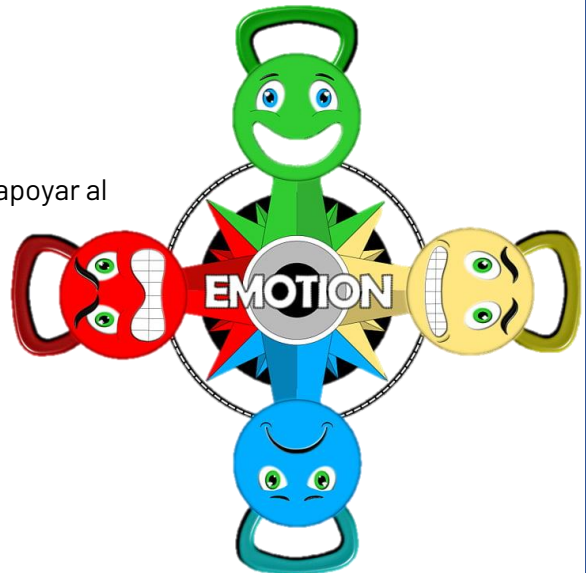
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Distinguir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos.

Materiales: Una hoja de los vientos dibujada en una hoja y lápiz.

Desarrollo de la Actividad:

1. En nuestra hoja en blanco dibujaremos una rosa de los vientos.
2. En el lado norte pondremos a la alegría y reflexionaremos sobre la pregunta ¿Cuáles son mis logros hasta el momento? Que se puede escribir la pregunta a un lado.
3. Al sur pondremos a la tristeza reflexionaremos y nos preguntaremos ¿Qué es lo que no me permite avanzar? Se puede escribir la pregunta a un lado.
4. En medio de las 2 anteriores escribiremos el logro que hemos conseguido o aquello que no me permite avanzar.
5. En el este situaremos al enfado y pensaremos en aquello que me hace sentir enojado, a disgusto, etc.
6. Al oeste pondremos el miedo y reflexionaremos en aquello que me hace sentir en riesgo, lo que me produce miedo.
7. En medio de las ultimas 2 podemos unir el enfado y el Miedo e identificar lo que me hace sentir amenazado Y que puedo hacer para sentirme seguro(a).
8. Se pueden utilizar otras emociones en cada punto e Identificar lo que nos hace sentir dicha emoción.
Recomendaciones: En esta actividad el adulto puede apoyar al niño(a) a identificar aquellas emociones y lo que le produce.
9. Todos los integrantes de la familia pueden participar y al final compartir cada uno sus emociones en el núcleo familiar.
10. De igual manera se puede llevar a cabo en el aula con La participación de todo el grupo y el docente como Monitor.



Producto: Dibujo de la rosa de los vientos.

Imagen tomada de: <https://www.pngocean.com/gratis-png-clipart-jmngw>

Referencia: Muñoz Martínez, Alejandra. 10 Dinámicas de Inteligencia Emocional para Niños y Adultos. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de : <https://www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/>

"ME CONOZCO Y ME QUIERO"

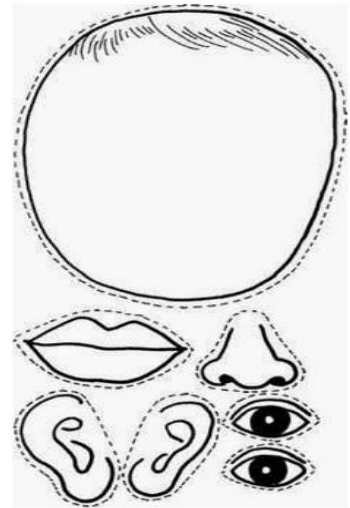
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Reconocer y expresar características personales: nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y que se le dificulta.

Materiales: Papel, tijeras, un espejo, hojas blancas y pegamento.

Desarrollo de la Actividad:

1. Se le entrega a cada niño(a) un círculo ya recortado.
2. En otra hoja que contiene las partes de la cara (ojos, boca, nariz, orejas, cejas) se les pide que las coloreen y recorten con cuidado.
3. Explícale que el círculo entregado representa su cara y tienen que pegar dentro de este círculo las partes del cuerpo que recortaron.
4. Cuando terminen de pegar pide que dibujen su cabello, lentes o aretes si es que usan.
5. Cada dibujo tiene que tener el nombre del niño.
6. Al final, invita a cada niño o niña a pasar al frente, pide que describa su dibujo iniciando con la frase "Yo soy" seguido de su nombre, y mencionando lo que le gusta como su color favorito, comida o juego.



Recomendaciones:

- Puedes empezar tú con la actividad para que los niños(as) sientan más seguridad al pasar al frente.
- Invita a los niños(as) a verse frente a un espejo para que observen su cara y puedan hacer mejor su representación.
- Mientras se ven, resalta características físicas de ellos, como su cabello, el tamaño de sus ojos y describe sus accesorios como lentes o sus aretes.
- Cuando pasen al frente, puedes preguntar por su comida, color y caricatura favorita.

Para reflexionar:

1. ¿Las demás personas y tú son iguales?
2. ¿Te pareces a alguno de tus compañeros?

Producto: Figura humana armada.

Imagen tomada de: <https://www.pinterest.es/pin/480126010253382857/>

Referencia: Ministerio de Educación (2009) *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre* [archivo PDF]. Lima. Ministerio de Educación DITOE Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 23 de Abril de 2020 de: <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

"RECONOCIENDO EMOCIONES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, expresa lo que siente.

Materiales: Papel, tijeras, un espejo, hojas blancas, revistas viejas, imágenes de emociones y pegamento.

Desarrollo de la Actividad:

1. Proporciona cinco hojas blancas a cada niño(a).
2. Reparte revistas y pide que busquen y recorten al menos tres personas, caricaturas o expresiones (caras) de felicidad, sorpresa, enojo, miedo y tristeza.
3. Escribe en cada hoja el nombre de una emoción: alegría, sorpresa, enojo, miedo, tristeza.
4. Pide que peguen las imágenes que encontraron de acuerdo con la emoción que está escrita, pueden decorar sus hojas con colores si así lo desean.
5. Cuando terminen de pegar, pasa con cada uno de ellos y revisa si las emociones están ordenadas correctamente, si no lo están, proporciona apoyo para que lo hagan de manera adecuada.
6. Al final, cada niño(a) pasa y muestra sus imágenes, pide que mencione la emoción a la que corresponde e invítalo a platicar sobre alguna situación o cosa que lo haga sentir alegría, tristeza, enojo, sorpresa y miedo.

7. Puedes usar frases para que ellos las completen con experiencias personales como:

- En la escuela estoy alegre si...
- En el salón me enojo cuando...
- Yo me siento triste cuando...
- En mi casa me siento feliz cuando...

8. Reflexionar junto con ellos

* ¿Cuál es la emoción que más te gusta sentir?

* ¿Cómo te sientes cuando vas a la escuela?

* ¿Cómo te sientes en tu casa?



Producto: Hojas con imágenes y emociones.

Imagen tomada de: https://www.freepik.es/vector-premium/conjunto-bebe-dibujos-animados-lindo-diferentes-emociones-divertidas-personaje-dibujos-animados-diseno-plano-ninos-lindos-cara-pensamiento-alegria-negocios-ira-enamorado-enfermo-llorando-disgustado_7045249.htm

Referencia: Ministerio de Educación (2009) *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre* [archivo PDF]. Lima. Ministerio de Educación DITOE Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 23 de Abril de 2020 de: <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

"IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS "

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Permitir que los niños reconozcan los diferentes tipos de emociones que tienen y las compartan con sus familiares así como fomentar el autoconocimiento y expresión oral.

Materiales: Un espejo, hojas blancas y colores .Dispositivo electrónico con internet, video "*Diego Luna practica sus emociones con Elmo de Sesame Amigos*" en el enlace <https://www.youtube.com/watch?V=qhkwfthvags> ,

Desarrollo de la Actividad:

1. Se platica previamente con el o los niños acerca de que todos sentimos diferentes emociones y las expresamos en diferentes situaciones.
2. Se les pregunta "¿cuáles son las emociones que has sentido en estos días de confinamiento? Y "¿cómo las has identificado o se diferencian de otras emociones?". Se aprovecha para compartir nuestras propias emociones con ellos y así servir como "espejo" de sus sentimientos.
3. Se ve el video "*Diego Luna practica sus emociones con Elmo de Sesame Amigos*" del siguiente enlace de youtube: <https://www.youtube.com/watch?V=qhkwfthvags>.



4. En caso de que no se tenga accesibilidad para ver el video se le pregunta:
 - Es tu cumpleaños, nadie se acordó y no te dieron ningún regalo. ¿Cómo te sientes?
 - De repente te dan un regalo y es algo que te gusta mucho mucho mucho ¿Cómo te sientes?
 - Abres el regalo, es tu pastel favorito pero te das cuenta que alguien se comió un buen pedazo ¿cómo te sientes.

5. Posteriormente se hacen preguntas acerca de lo que observaron:

- ¿cómo expresamos la alegría?
- ¿Cómo expresamos la tristeza?
- ¿Cómo expresamos el enojo o la molestia?.

6. En una hoja podrán dibujar los ejemplos de las emociones vistas y se le mencionan situaciones específicas que le ocasionen una emoción y dibujarlas.



Producto: Dibujos de las emociones

Imágenes tomadas de: <https://images.app.goo.gl/VpW7vKcaAfRvTG6U7>;
https://images.app.goo.gl/mojjViL_G9pV9sJ658

Referencia: Univision (2015, Julio 15). "Diego Luna practica sus emociones con Elmo de Sesame Amigos" [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=qhkwfthvags>

"BAILANDO CON MIS EMOCIONES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Fomentar la expresión corporal de las emociones, la convivencia familiar y la relajación ante situación de confinamiento.

Materiales: Video "Marina y los Emoticantos: el Baile de las Emociones" en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?V=cpr7ttt1soq>, dispositivo con internet, caras con emociones.

Desarrollo de la Actividad:

1. Para familiarizarse con la música y la letra (pueden practicar el baile), previamente los padres ven el video "Marina y los Emoticantos: el Baile de las Emociones" en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?V=cpr7ttt1soq>
2. Se dibujan previamente caras de las emociones vistas en el video (tristeza, alegría, enfado, miedo, sorpresa, desagrado) y se pegan en diferentes partes del cuarto (o en el suelo) donde se esté trabajando la actividad.
3. Se ve junto con los niños y las niñas el video y se canta y baila como se indica, haciendo la mímica correspondiente a cada situación vista (puede hacerlo varias veces).
4. Entonces se pondrá nuevamente el video y se pausará en cada una de las emociones para que todos los participantes se vayan hacia donde está la hoja correspondiente a la emoción dicha, así se continúa hasta finalizar.
5. VARIANTE: En caso de no tener accesibilidad para ver el vídeo se realiza la actividad con la siguiente canción (que está en el vídeo):



EL BAILE DE LAS EMOCIONES

*Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba esos corazones
Nuestros sentimientos quieren despertar*



*Baila la tristeza, bajo la cabeza
Bailas a mi lado, ya se me ha pasado.
Baila la alegría, salto todo el día
Saltas tú con ella, toco una estrella*



*Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba esos corazones
Nuestros sentimientos quieren despertar*



*Baila el enfado, cuerpo alborotado
Tras haber bailado, ya se ha relajado.
Baila nuestro miedo, tiembla todo el cuerpo
Y si nos unimos, miedo te vencimos*



*Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba esos corazones
Nuestros sentimientos quieren despertar*



*Baila la sorpresa, mi postura presa
Con la boca abierta, atención despierta.
Baila el desagrado, corre espantado
Tapo la boquita y la naricita.*



*Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba esos corazones,
Nuestros sentimientos quieren despertar
Nuestros sentimientos quieren despertar
Nuestros sentimientos quieren despertar*



Letra: César García-Rincón

6. Se abrazarán al finalizar toda la actividad. El niño o niña podrán hacer un dibujo de las emociones vistas en el video.
7. Pueden pedir a los niños que hagan una coreografía propia de las emociones con canciones de su agrado.

Producto: Coreografía, dibujos.

Imágenes tomadas de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/familia-linda-de-la-historieta-gm669709744-122468659>;

<https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-mujer-joven-deprimida-triste-con-la-cabeza-abajo-ejemplo-image90407648>;

https://www.123rf.com/photo_80385420_stock-vector-vector-illustration-of-happy-boy-cartoon-jumping.html;

<https://uncategory.com/essential-oils-for-anger/>;

<https://www.fotosearch.es/CSP629/k42869064/>; https://es.123rf.com/photo_81123887_ilustraci%C3%B3n-de-arte-pop-de-una-mujer-sorprendida-ama-de-casa-con-la-cara-sorprendida-y-la-boca-abierta-.html;

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/standing-boy-kid-holding-dirty-smelling-1100968928>

Referencia: César García-Rincón de Castro (2017, Enero 13). "Marina y los Emoticantos: el Baile de las Emociones" [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1s0Q>

"ADIVINA ADIVINADOR"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Desarrollar en el niño la capacidad para expresar sus emociones en las diferentes situaciones que vive, así como habilidades de observación y empatía.

Materiales: Video "Jugamos a las adivinanzas emocionales" del enlace:

https://www.youtube.com/watch?V=cvyxqq_bdzg . Dispositivo con Internet, hoja de papel y lápiz.

Desarrollo de la Actividad:

1. Previamente los padres o tutores verán el video "Jugamos a las adivinanzas emocionales" del enlace: https://www.youtube.com/watch?V=cvyxqq_bdzg.
2. Se jugará a las adivinanzas de las emociones con apoyo del video, se irá pausando antes de cada respuesta para que el o los niños adivinen la emoción de la que se habla.
3. Se pueden ir anexando algunas emociones relacionadas a la situación que vivimos actualmente o a alguna emoción que le cueste particularmente al niño enfrentar.
4. Al final, se les pedirá que inventen su propia adivinanza de alguna emoción.



5. *VARIANTE:

-En caso de no contar con la accesibilidad para ver el video se realizarán las siguientes adivinanzas (pueden ser leídas o cantadas)

- a) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento,
Lo que siento si de pronto...
... alguien ME VALORA:



- b) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento
Lo que siento si de pronto...
... alguien NO ME QUIERE



- c) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento,
Lo que siento si de pronto...
... alguien ME HACE BURLA



- d) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento,
Lo que siento si de pronto...
... alguien NO SE BAÑA

¡DESAGRADO!



- e) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento,
Lo que siento si de pronto...
... alguien ME DA SUSTO

¡MUCHO MIEDO!



- f) Adivina, adivinanza,
Adivina lo que siento,
Lo que siento si de pronto...
... alguien ME VISITA

¡QUÉ SORPRESA!



Letra: César García-Rincón

Producto: Adivinanza de una emoción creada por los niños con ayuda de sus padres

Imágenes tomadas de: https://www.123rf.com/photo_65975225_kid-boy-with-question-mark-sign.html;
https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg

Referencia: Orientacionandujar (2014, Mayo 13). "Jugamos a las adivinanzas emocionales" [Archivo de vídeo].

Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg

"LAS EMOCIONES EN SITUACIONES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Desarrollar en el niño la capacidad para expresar sus emociones en las diferentes situaciones que vive, así como habilidades de observación y empatía.

Materiales: Dos hojas divididas por la mitad, cada parte tendrá como título el nombre de cada emoción que se verá en el video (alegría, miedo, tristeza y enojo) y colores. .Vídeo "Las emociones en situaciones" del enlace <https://www.youtube.com/watch?V=s7inwr36uxa> Dispositivo con Internet

Desarrollo de la Actividad:

1. Previamente el padre y/o tutor verá el vídeo: "Las emociones en situaciones" del enlace <https://www.youtube.com/watch?V=s7inwr36uxa> y preparará las hojas con el nombre de la emoción como título (alegría, miedo, tristeza y enojo)
2. Posteriormente, se verá el vídeo junto con el niño o niños, se irá pausando para que el niño o niña sea quien indique la emoción que refleja el personaje.
3. En las hojas con los títulos de las emociones se irá escribiendo o dibujando las situaciones en las que ellos han sentido tal emoción y la forma en la que lo expresaron.
4. Al ver el video los niños suelen hacer comentarios acerca de lo que observan, es importante aprovechar el momento para inculcar el valor de la empatía.
5. Se pueden ir anexando algunas emociones relacionadas a la situación que vivimos actualmente o a alguna emoción que le cueste particularmente al niño enfrentar.



6. VARIANTE: Si no se tiene accesibilidad al vídeo, se le dirán diversas situaciones en la que el niño o niña ha experimentado alegría, miedo, tristeza y enojo para que reconozca la emoción en cada situación presentada, por ejemplo: "¿Qué emoción es cuando te compramos tu pastel de cumpleaños?"

Producto: Hojas con los dibujos o escritos sobre las emociones vistas en la actividad.

Imagen tomada de: https://elpais.com/elpais/2014/06/04/eps/1401882379_258875.html ;

<http://padresycolegios.com/como-trabajar-la-inteligencia-emocional-en-los-ninos/>

Referencia: Dalguerril (2013, Septiembre 3). "Las emociones en situaciones" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=s7inwr36uxa>

"PENSAMIENTOS POSITIVOS"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Impulsar la autoestima positiva. Aprender a contrarrestar los mensajes negativos. Convertir los pensamientos negativos en positivos.

Materiales: Una caja o bolsa, papel, lápiz, frases positivas, tijeras.

Desarrollo de la Actividad:

1. Se explica a l@s niñ@s que algunas personas, cada vez que hacen algo mal, se dicen a sí mismas cosas negativas, por ejemplo: *"no valgo nada, no puedo hacer las cosas, soy tonto/a...etc"*. Estas frases no nos ayudan a aprender de nuestros errores. En cambio, frases como por ejemplo *"puedo hacerlo mejor, voy a preguntar a alguien cómo puedo hacerlo, etc"*... nos ayudan a aprender de nuestros errores.
2. En una hoja de papel se escribirán varias frases positivas (para padres y niñ@s), se cortarán las frases en tiras y se colocarán en una caja o bolsa.

Ejemplo:

PADRES	NIÑOS Y NIÑAS
-Estoy segur@ que puedes hacerlo	-Sé que puedo haacerlo
-Cada día eres mejor persona	- Cada día soy mejor persona
-Sabes que te quiero mucho	- Me quieren mucho, soy amad@
-Eres lo más importante para mí	- Soy importante
- Eres muy valioso	- Valgo muchoi



3. Un miembro de la familia sacará una frase que dirán frecuentemente durante todo el día y al día siguiente escogerán otra para decir durante todo el día.

4. Pondrán la frase a la vista y se repetirá mientras hacen cualquier cosa, incluso mientras se lavan las manos, comen, juegan, ven tele, etc.

5. Una vez que se acostumbren, utilizarán frases positivas para hacer frente a situaciones difíciles

Producto: Frases positivas en una caja o bolsa.

Imágenes tomadas de: <https://espanol.babycenter.com/thread/3169928/las-10-frases-que-todo-hijo-debe-escuchar> ; <http://www.grupo-sm.com.mx/?q=blog-4-t%C3%A9cnicas-para-generar-pensamientos-positivos-en-los-ni%C3%B1os>

Referencia: Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 1er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

"MI AUTOBIOGRAFÍA"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Valorarse a uno mismo como ser único. Conocer más de las personas con las que convivimos. Tener confianza en las capacidades de cada uno/a..

Materiales: Lápiz o bolígrafo, ficha anexa u hojas de papel, fotos..

Desarrollo de la Actividad:

1. Se reparte una ficha a cada miembro de la familia o cada quien escribe en una hoja las frases de la ficha.



2. Cada uno completará las frases que en la ficha aparecen con información sobre él o ella misma, y deberá dibujarse o pegar una foto en el recuadro que vea en el lateral.

3. Cada un@ presentará a los demás lo que haya escrito. Mientras una persona lee su ficha, las otras escucharán atentamente.

4. Cuando todas las personas terminen de leer, podrán hacer otras preguntas para conocer más a los demás.

5. Al final se darán un abrazo entre todos como reconocimiento al valor que cada quien tiene como persona.



Producto: Ficha con respuestas.

Imágenes tomada de: <http://importancia.de/autobiografia/> ; <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/abrazando>

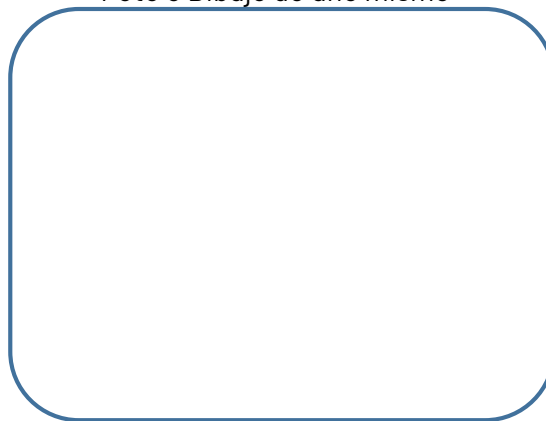
Referencia: Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 3er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de:

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>



MI AUTOBIOGRAFÍA

Foto o Dibujo de uno mismo



- ❖ Mi nombre es _____
- ❖ Tengo _____ años
- ❖ Nací en _____
- ❖ Vivo en _____
- ❖ Tengo _____ herman@s
- ❖ Mi animal favorito es _____
- ❖ Mis aficiones son: _____

- ❖ Mi mejor amigo o amiga es: _____
- ❖ Mi color favorito es _____
- ❖ Cuando se mayor, quiero ser: _____

- ❖ Hago muy bien: _____

- ❖ Mis comidas favoritas son: _____
- ❖ Mi música favorita es: _____
- ❖ El día más feliz de mi vida fue _____

- ❖ Porque ocurrió lo siguiente: _____

Imagen tomada de: <https://www.elfinido.cl/actualidad/plazapublica/9943/Cuidarse-para-cuidar-por-que-darse-tiempo-para-uno-mismo-es-importante-en-la-crianza/>

"EL JUEGO DE LAS SILLAS"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Amarse y aceptarse. Conocer nuestras capacidades y limitaciones. Sentirse parte de un grupo.

Materiales: Sillas, música, papel y lápiz.

Desarrollo de la Actividad: Jugaremos al juego de las sillas.

1. Se ponen las sillas en círculo según el número de personas que jueguen. Se quita una silla.



2. Mientras suene la música todos bailarán alrededor de ellas siguiendo el ritmo, sin detenerse.

3. Cuando la música pare, se intentarán sentar en una silla. La persona que se quede sin silla quedará eliminado/a, y dirá: *"yo he perdido, pero yo hago muy bien.....(dice algo en lo que es bueno)*. Ejemplo: *"Yo he perdido pero soy muy bueno en dibujar"*. Se escribe la frase *"Soy bueno en...o para.."* En una hoja de papel

4. Se sigue así hasta que solo quede una persona que será quien gane. Esta persona tendrá que decir: *"He ganado yo, pero no soy tan bueno/a en....."*.

5. Para finalizar, se reflexiona y comenta sobre el ejercicio: ¿Qué has sentido la primera vez que hiciste el ejercicio? ¿Y la segunda? ¿Qué ha cambiado de una a otra?



Producto: Lista con frases "Soy bueno en o para".

Imágenes tomadas de: <http://creativasmamis.blogspot.com/2019/08/el-juego-de-las-sillas.html>;
<http://elucabista.com/2016/11/24/saber-bueno-realmente/>

Referencia: Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 1er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-ladiputacion-de-guipuzcoa>

"PUEDO DECIR QUE ¡NO!"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Aprender a decir que no. Conocer el lado positivo del no.

Materiales: Tarjetas con situaciones.

Desarrollo de la Actividad:

1. Se realizan tarjetas que tengan las siguientes situaciones:



- Un amigo/a menosprecia a otro/a delante de ti y te pide que hagas lo mismo, pero a ti no te parece bien. Quieres mucho a los/as dos amigos/as...

- Un profesor/a te pide que cantes una canción delante de todos/as. Pero ese día no te sientes bien.

- Un amigo/a se acerca a tu grupo de amigos/as con unos cigarrillos o alcohol.. Se los ofrece para probar y todos dicen que sí. Tú no lo quieres probar, pero no quieres decir que no delante de todos/as.

- Estás en clase y quien está a tu lado no se calla. Todo el rato está hablándote y haciendo tonterías. Te hace gracia pero sabes que lo que está diciendo el profesor/a es muy importante y tienes interés...

- Estás en la calle, esperando a tu madre, y un extraño te dice que te llevará a tu casa. ...

- Una persona se empieza a acercar mucho a ti y tú te sientes incómodo/a...

- Una persona empieza a decirte cosas que te empiezan a molestar mucho, le pides que se calme y esa persona continúa diciéndote cosas y disfruta hacierte molestar...

-... Otra situación que consideren

2. Se lee una tarjeta y se pregunta

- ¿Qué piensas de la situación? ¿Estás de acuerdo con lo que está pasando?
- ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué hiciste?
- Si no te ha pasado ¿Qué harías en esa situación?
- Si se le hace difícil al niñ@ encontrar una respuesta asertiva para decir ¡NO!, se le apoya y se le da ideas como: *"si te ofrecen cigarro y alcohol di que no te interesa probarlas y que si son tus verdaderos amigos/as respetarán tu decisión y si quieren seguir obligándote quiere decir que no son tus amigos/as de verdad."*
-



3. En la parte de atrás de la tarjeta se escribirá la respuesta a la situación,

4. -Es muy importante dejar claro la importancia de decir no, siempre que lo digamos adecuadamente y sin dañar a nadie.

-Les enseñaremos también que tenemos que acostumbrarnos a recibir un no por respuesta, ya que es posible que podamos recibirlo cuando propongamos algo.



Producto: Tarjetas de situaciones con respuestas en la parte de atrás.

Imágenes tomadas de: <https://aprendeveloz.com/cursos/saber-decir-no/>; <https://finaesclapez.com/la-asertividad-comunicar-desde-el-amor-a-uno-mismo/>;

<https://images.app.goo.gl/8Fge4Mo5Enmo7YNj9>

Referencia: Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 3er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

"ME COMUNICO CON MI FAMILIA"

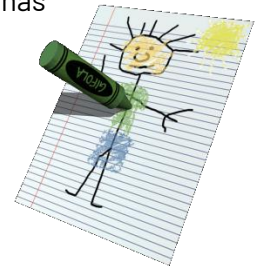
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Motivar a l@s hij@s al diálogo con mamá, papá (o personas adultas con quienes viven) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

Materiales: Hojas de papel, colores.

Desarrollo de la Actividad:

- Se pregunta a l@s niñ@s:
 - ¿A quiénes les pides que te den algo de comer cuando tienes hambre?
 - ¿A quiénes les pides que te lean un cuento?
 - ¿En qué otras ocasiones te acercas a estas personas?
 - ¿Te acercas cuando deseas contarles lo que has hecho en el día?
 - ¿Les cuentas cómo te sientes, ¿qué te preocupa o qué cosas te dan miedo?
- Se reflexiona sobre la importancia de comunicarnos con estas personas (mamá, papá, tutor u otro) porque son las más cercanas y buscan nuestro bienestar. Ellos pueden orientarnos para manejar algunas situaciones difíciles.
- A) Pida a sus hi@s que en una hoja de papel dibujen a mamá y papá o a las personas que estén encargadas de ellos (uno en cada hoja),
B) Debajo de cada dibujo escriban lo que quisieran decirle a cada uno.
C) Contar a la familia lo que escribieron (sin obligar a participar).
- Para terminar, se le pide que escriban una carta a estas personas (mamá, papá u otro familiar), donde les digan:
 - Lo que les gusta de ellos.
 - Lo que quisieran pedirles para estar mejor.Se propone que elaboren un dibujo que acompañe la carta.
- Se recalca a l@s hij@s la importancia de contar a mamá y papá las cosas significativas que nos suceden y aquello que sentimos. Aclarar que es necesario hablar con la familia tanto sobre las cosas que nos dan alegría, como sobre las que nos entristecen o nos llenan de miedo. Explicar que el sólo hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos.



Producto: -Dibujo de los miembros de su familia con escrito debajo.
- Carta a los miembros de la familia con dibujo.

Imágenes tomadas de: https://www.123rf.com/photo_8268584_illustration-featuring-a-kid-writing-on-a-piece-of-paper.html
https://www.pinterest.com.mx/pin/408701734926876931/?nic_v1=1aR%2FZQb3GP2GYIKIxe5Zqo2iqbD69h6U%2FcidLvupLfWZw2TqzYFiGpQ7GSGOUd1oTM
https://www.murciaeduca.es/cpntrasradelosdoloresmurcia/sito/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=91
Referencia: Ministerio de Educación (2009) *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre* (archivo PDF) Lima. Ministerio de Educación DITOE. Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 20 de abril de 2020 de <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

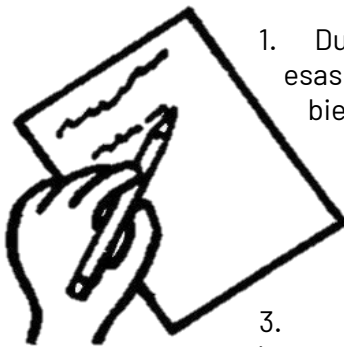
"EL FRASCO DE LA COMUNICACIÓN"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósitos: Expresión de emociones; crear vínculos afectivos y emotivos fuertes; propiciar la comunicación y el diálogo respetuoso; reforzar la autoestima de los participantes.

Materiales: Un frasco, bote o caja, hojas papel, lápiz o bolígrafo..

Desarrollo de la Actividad:



1. Durante la semana cada miembro de la familia escribirá en una hoja o libreta, esas cosas que otro miembro de la familia ha hecho por él y le han hecho sentir bien.

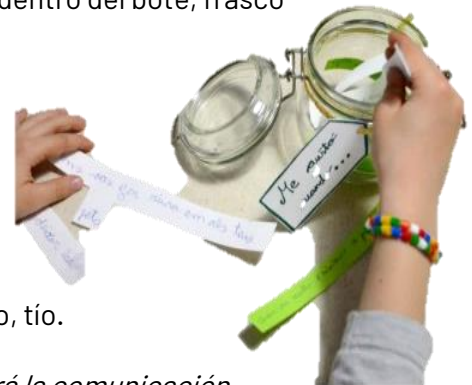
2. Se escribirá de esta forma: Ejemplo: *"Me gustó cuando me ayudaste a levantar la ropa"; "Me gustó cuando me abrazaste"*, es decir, situaciones positivas que le hagan sentir contento.

3. Luego se recorta la frase y se guarda dentro del bote, frasco o caja.

4. Una vez a la semana se reunirán los miembros de la familia, puede ser los viernes después de la cena y leen las frases por turnos, sacan una frase al azar, la leen e intenten averiguar quién la ha escrito y a quién se refería

. Nota: Si algún miembro de la familia no sabe escribir puede pedir ayuda a otro integrante, puede ser a mamá, papá, hermano, abuelito, tío.

ii Se divertirán mucho con este juego en familia ya que se propiciará la comunicación y la confianza entre los integrantes. !!



Producto: Realizar una frase sobre la importancia de la comunicación para resolver situaciones conflictivas en familia y en la escuela. También pueden hacer un dibujo sobre cómo resuelven los conflictos.

Imágenes tomadas de: <https://www.definicionabc.com/comunicacion/escribir.php>

<http://www.clubpequeslectores.com/2016/03/bote-de-la-comunicacion.html>

Referencia: Club peques lectores. [Página web]. El Bote de la Comunicación. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de: <http://www.clubpequeslectores.com/2016/03/bote-de-la-comunicacion.html>

“YO VALGO MUCHÍSIMO Y TÚ TAMBIÉN”

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Que las y los estudiantes se sientan valorados como personas y motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo.

Materiales: Hojas de papel, lápices o bolígrafos, cinta adhesiva.

Desarrollo de la Actividad: La familia se forma en un círculo con todos los integrantes.



1. Cada uno piensa en una de sus cualidades positivas (lo bueno que tienen en su forma de ser) y la cuenta a los demás. Es importante estar atentos a las expresiones de sus hij@s para motivar a quienes tengan dificultades para identificar lo bueno de sí mismos. Los padres pueden destacar que todos tenemos cualidades positivas y que es importante conocerlas y sentirnos contentos por ellas.



2. Cada miembro de la familia se coloca una hoja de papel en la espalda y toma un lápiz o lapicero.

3. Caminan lentamente en diferentes direcciones. Cuando se dé una señal determinada (se les muestra la señal) se detienen y al que esté más cerca escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda. A otra señal (se les muestra) deben volver a caminar. El proceso se repite varias veces hasta que todos los integrantes de la familia tengan por lo menos cinco cualidades positivas escritas en sus papeles. Si alguien tuviera menos, los demás pensarán y escribirán más cualidades.

4. Se forman de nuevo en un círculo grande, se retiran el papel de la espalda para leerlo. Se realiza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten al ver lo que les han escrito?
- ¿Les agrada? ¿Por qué?
- ¿Sabían que tenían todas esas cualidades positivas?
- Si la respuesta fuera sí: ¿Cómo lo supieron? ¿Quién más se los ha dicho?

5. Se aprovecha la oportunidad para reforzar en cada uno sentimientos de satisfacción, confianza, seguridad y alegría al saber lo bueno que su familia ve en ella o en él. Se explica lo importante que es descubrir uno mismo, o con ayuda de los demás, las cualidades positivas y virtudes que tenemos, porque al reconocer estas cualidades iremos mostrando más seguridad, lo que nos permitirá sentirnos capaces de afrontar diferentes situaciones, entre ellas, una emergencia.

6. Se leen los Mensajes finales::

- *"Soy importante y tengo cualidades positivas. Eso me hace sentir feliz".*
- *"Aún cuando se presenten dificultades, es bueno pensar que nos van a pasar muchas cosas buenas en la vida".*
- *"Tenemos la capacidad de enfrentar situaciones difíciles y podemos encontrar soluciones inmediatas y efectivas".*

Producto:-Lista de cualidades positivas escritas por los demás miembros de la familia.

Imágenes tomadas de: <https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-la-familia-feliz-grande-estableci%C3%B3-en-un-c%C3%ADrculo-que-se-abrazaba-image85702786>;
<https://tecnicasdegrupo.wordpress.com/2017/04/19/mensaje-en-la-espalda/>

Referencias: Ministerio de Educación (2009) Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre [archivo PDF]. Lima. Ministerio de Educación DITOE Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 23 de Abril de 2020 de: <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

"EXPRESANDO MIS EMOCIONES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Que los niños y/o niñas reflexionen acerca de la importancia de saber expresar las emociones ante eventos tristes, traumáticos, negativos o felices, para una mejor relación con los que le rodean.

Materiales: Imágenes de caritas con gestos de diferentes emociones: alegría, tristeza, preocupación, miedo, enojo, etc. (recortes o dibujos que realicen)..

Desarrollo de la Actividad:

1. Se muestran las caritas, observarlas detenidamente, identificar las emociones expresadas en cada una; describiendo y explicando si está alegre, triste, preocupada, enojada o con otra expresión.
2. Se explica que, según cómo nos sentimos, nosotros también expresamos estas emociones con gestos de la cara.



3. Se pregunta a las niñas y a los niños:
 - ¿Cómo se sienten cuando les quitan un juguete o cuando han perdido algo? ¿Cómo se expresa su rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).
 - ¿Qué sienten cuando sacan buenas calificaciones? ¿Y cuándo obtienen bajas calificaciones, cómo ponen el rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).
 - ¿Qué hacen cuando están molestos o tristes? ¿Cómo se comportan? ¿Qué dicen?
 - ¿Cuándo se han sentido molestos o tristes? ¿Por qué?
 - ¿Cómo han hecho para volverse a contentar?

- ¿Qué pasa con las personas que están cerca de ustedes?
 - ¿Cómo se sienten? (Pueden hablar de lo que sienten ante esta situación que se está viviendo por el covid-19)
 - Papá, mamá, otro familiar comenta con tus hij@s lo que te pone alegre, triste, preocupad@, asustad@, enojad@, etc.



4. Dialoga con tus hijos sobre las formas positivas y las formas negativas de actuar cuando tienen enojo, miedo o tristeza. Considerando lo que no es bueno para ellos y para las personas que los rodean, por ejemplo: insultar o pegar son formas negativas de actuar cuando tenemos enojo, porque dañamos a otros y, al mismo tiempo, nos sentimos mal nosotros por haber dicho o hecho algo en contra de una persona cercana. Es importante mencionar que podemos sentir enojo o cualquier otra emoción, lo importante es recalcar la idea de saber cómo actuar frente a una situación.



5. Se les pregunta sobre:



- ¿Cómo se sienten ante esta situación que se está viviendo por el COVID-19? ¿Cómo reaccionaron?
- ¿Cómo reaccionaron los adultos que se encontraban a su alrededor?
- Se reflexiona sobre las formas positivas de actuar ante estas situaciones.

6. Se refuerzan algunos mensajes importantes en relación con lo visto:

- *“Es importante expresar cómo nos sentimos y compartir con los demás nuestras alegrías y preocupaciones, y así poder conocernos más”.*
- *“Hay emociones como la alegría y la tristeza que podemos expresar abiertamente, porque nos permiten comunicarnos mejor y compartir con los demás lo que nos pasa”*
- *“Hay emociones como el enojo que debemos expresar con cuidado, para no dañar o herir a las demás personas”.*
- *“Si nos sentimos tristes, avergonzados o con miedo, será bueno conversar con nuestros papás, maestros o alguna persona con la que tengamos confianza, para que nos ayude y nos podamos sentir mejor”*

7. Para terminar, que expresen cómo se han sentido con esta actividad:

- Dibujando una de las caritas vistas al inicio.
- Cantar juntos: *“ Cuando tengo ganas”.*



“ Cuando tengo ganas”. (canción

*Cuando tengo muchas ganas de reír... ja ja ja
 Cuando tengo muchas ganas de reír... ja ja ja
 Cuando tengo muchas ganas de reír... ja ja ja
 Y si tienes la ocasión y si no hay oposición,
 No me quedo con las ganas de reír. Ja- ja-ja*

*Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm
Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm
Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm
No me quedo con las ganas de llorar.*

*Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa
Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa
Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa
No me quedo con las ganas de gritar.*

*Cuando tengo muchas ganas de pelear...
Cuando tengo muchas ganas de pelear...
Cuando tengo muchas ganas de pelear...
Sí me quedo con las ganas de pelear.*

*Cuando tengo muchas ganas de insultar...
Cuando tengo muchas ganas de insultar...
Cuando tengo muchas ganas de insultar...
Sí me quedo con las ganas de insultar.*

*Viviremos muy felices tú y yo
Viviremos muy felices tú y yo
Viviremos muy felices tú y yo
Sin gritar, sin pelear, sin insultar.*



(Dependiendo de la acción o expresión que se quiere reforzar, la canción puede variar).

NOTA: Es de suma importancia trabajar con sus hijos e hijas las maneras de canalizar el enojo como, por ejemplo, tensionar-relajar los músculos, realizar actividades físicas, entre otros.

Producto: Dibujo de la carita expresando sus emociones.

Lista de maneras positivas de reaccionar o actuar ante situaciones estresantes.

Imágenes tomadas de: : <http://arangomirella.blogspot.com/2018/11/tipos-de-emoicones.html>

<https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/desarrollo-emocional/>

<https://sp.depositphotos.com/vector-images/ni%C3%B1os-peleando.html>

<https://www.shutterstock.com/es/search/kids+giving+claps>

<https://es.vexels.com/png-svg/vista-previa/193295/icono-de-dibujos-animados-covid-19-tierra>

<http://aatrae.com/capitacion-in-company/emocion-sentimiento-animos/>

<https://www.ayudartepsicologia.com/musica-en-familia/>

Referencia: Ministerio de Educación (2009) *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre* [archivo PDF]. Lima. Ministerio de Educación DITOE Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 23 de Abril de 2020 de: <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

"DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS"

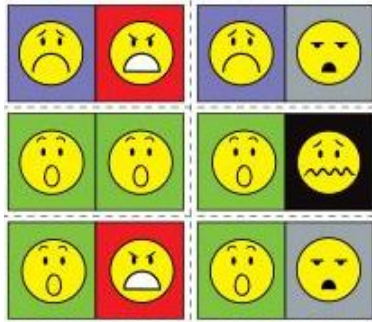
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Ampliar el vocabulario de emociones; experimentar el beneficio de la cooperación frente a la competitividad.

Materiales: Fichas de Dominó de los sentimientos anexo...

Desarrollo de la Actividad:

1. Se forman parejas o equipo de 4. A cada equipo se les da un juego del dominó. (anexo)



2. A continuación se les indica las siguientes instrucciones:

-Este juego es similar al clásico dominó.

- Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha.

- Para saber si lo estás haciendo bien, debes saber que el juego de fichas se cierra sobre si mismo y no sobra ninguna.

2. * Se puede empezar. En este punto cada pareja o equipo empieza a organizarse de una manera u otra. Se debe estar muy atento a cómo se desarrolla el juego para comentar después.

3. Al terminar el juego de dominó de los sentimientos se comenta sobre cómo les ha ido en el juego con estas preguntas:

- ¿Cómo se han sentido en el juego?
- ¿Cómo han empezado el juego?
- ¿Han cambiado la estrategia?
- ¿Cuál era la finalidad del juego?
- ¿Hubieran podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?

Producto: Foto del Dominó resuelto; escrito de los comentarios finales..

Imagen tomada de: <https://ar.pinterest.com/pin/490188740676850864/>

Referencia: Dominó de los sentimientos. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de:

<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/dominio-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>

DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS ANEXO

Quieres ir a
Inglaterra y
empiezas a
estudiar inglés
con mucha
energía

Capricho

Una chica muy
guapa de mi clase
es admirada por
los compañeros,
pero a mí no me
tiene en cuenta

Entusiasmo

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	Desprecio
--	------------------

Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves	Alegría
---	----------------

Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	Miedo
--	--------------

Veo a la chica con la que salgo bailando cariñosamente con otro	Desengaño
---	------------------

Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	Enamora- miento
---	----------------------------

Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir	Celos
---	--------------

En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas	Sorpresa
---	-----------------

Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	Ira
---	------------

No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido	Angustia
--	-----------------

Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay un zanja	Aburrimiento
--	---------------------

Tengo un calzado nuevo y cómodo pero me compro otro porque es de una marca más famosa

Esperanza

Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión

Vergüenza

Un blanco rico y fuerte mira con mucha superioridad a un negro pobre, afectado por el sida

Odio

Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiera

Envidia

Me molesta mucho encerrarme en un ascensor

Tristeza

Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera

Orgullo

Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas

Nostalgia

Llevas 2 meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos

Fobia

Existe una persona única, con que me gustaría compartir toda mi vida

Asco

Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida

Amistad

"HAGAMOS MI COMIDA FAVORITA"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Promover la convivencia familiar en situaciones cotidianas.

Materiales: los requeridos para la elaboración del alimento, hoja blanca o de color, lápiz.

Desarrollo de la Actividad:

1. Poniéndose de acuerdo con tu hijo/a, recuerden cuál es una de sus comidas favoritas,. Ésta tiene que ser sencilla y con ingredientes que tengan a la mano.
2. Tengan a mano los ingredientes y utensilios de cocina que se necesitan.
3. Mencíonale paso a paso lo que hay que hacer para que quede deliciosa.
4. También pueden ver algún video de la receta que están preparando. (el objetivo es escuchar y seguir las indicaciones como se le piden)



 Receta	
 Tiempo _____	 Dificultad _____
 Ingredientes	 Preparación
          	

5. Al concluir _____ pídele que registre los pasos en su cuaderno o en la hoja de color o blanca.
6. Comenten ¿cómo se sintieron al preparar la comida juntos? ¿Qué se les hizo fácil y difícil? Motívalos sobre su autonomía.
7. Pueden realizar la misma actividad en otra ocasión, preguntándole a otro miembro de la familia lo que le gustaría comer.

Producto: hoja con los pasos realizados al momento de preparar el alimento.

Imágenes tomadas de: <https://www.pinterest.es/pin/539657967845848754/>
https://www.freepik.es/vector-premium/familia-feliz-cocinando-cocina-domingo-manana_3860494.htm;

"ESTA ES MI FAMILIA"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Identificación de emociones. Valorar y conocer las cualidades de nuestra familia.

Materiales: hojas blancas, lápiz y colores.

Desarrollo de la Actividad:

1. Cada una de las personas que conforman la familia escriben en una hoja los nombres de cada uno de sus integrantes.

2. Debajo de cada nombre escriben 3 cualidades de cada uno de ellos. Ejemplo:

Carlos (papá)	Lupita (mamá)	Mariana (hija)
Alto	cariñosa	alegre
Relajista	cocina rico	traviesa
Deportista	Bonita	bailarina



3. Al terminar de escribir las cualidades todos se sientan en círculo y presentan a cada una de las personas que conforman su familia resaltando las cualidades que escribieron. Ejemplo: *"Él es mi papá se llama Carlos es alto, es muy relajista y un buen deportista..."* y le pueden agregar algo más que quieran decir de esa persona.

4. Al finalizar las presentaciones se pueden colocar las hojas en un lugar visible de la casa, donde puedan ver sus cualidades todos los días.

Producto: Hoja con cualidades escritas de cada integrante de la familia.

Imágenes tomadas de: https://www.freepik.es/vector-gratis/fondo-familia-haciendo-actividades-diferentes_2416467.htm; <http://diversionaprendiendoyeducando.blogspot.com/2016/06/cualidades-utilizando-el-abecedario.html>

Referencia: Imágenes Educativas [Página Web]. 15 Juegos de clase para desarrollar habilidades sociales en niños. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de: <https://www.imageneseducativas.com/15-juegos-de-clase-para-desarrollar-habilidades-sociales-en-ninos/>

"MI ÁRBOL MÁGICO"

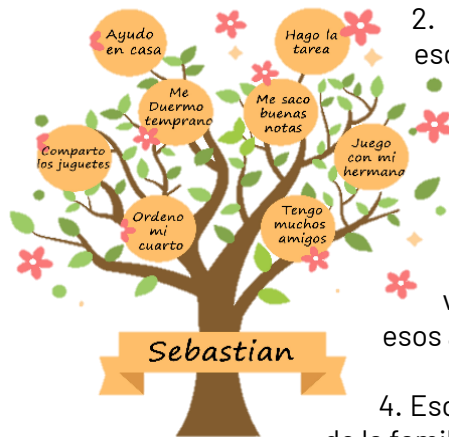
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Trabajar el autoconocimiento y analizar sobre las características que lo hacen único(a), asimismo fortalecer su autoestima reforzando aspectos positivos de su ser.

Materiales: hoja en blanco, lápiz, colores, plumones, crayolas, cinta adhesiva.

Desarrollo de la Actividad:

1. El niño o la niña deberá dibujar un árbol en una hoja blanca. Se puede acompañar la actividad ya sea la madre o padre de familia, hermano(a) u otro familiar; esto es para que observe las diferencias que existen en cada persona.



2. Después de dibujar el árbol, escribirá:

- en las hojas: las cualidades positivas que tiene, por ejemplo: divertido, amable, cariñoso, inteligente, etc.
- en las ramas: los aspectos a trabajar (negativos) para ser mejor persona, por ejemplo: despistado, terco, enojón, etc.

3. Después de haber terminado el árbol se pega en algún lugar visible, para que de esta manera se comente en familia y se fortalezca esos aspectos positivos que se mostraron en el árbol.

4. Escribir en un breve texto lo que sintieron en esta actividad (con ayuda de la familia cuando sea necesario)



Producto: El dibujo del árbol y un breve texto donde el niño comente cómo se sintió al realizar la actividad.

Imágenes tomadas de: <https://eresmama.com/una-casa-se-construye-las-manos-una-familia-corazon/>
<https://www.somosmamas.com.ar/familia/el-arbol-de-la-autoestima/>

Referencia: Somos mamás [Página web]. El Árbol de la autoestima: Una actividad para fortalecer la autoestima de los niños. Recuperado el 25 de Abril de 2020 de: <https://www.somosmamas.com.ar/familia/el-arbol-de-la-autoestima/>

"YOGA PARA NIÑAS Y NIÑOS"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Promover la armonía, canalizar la energía, estimular el autocontrol, ayudar a lidiar con la frustración y la ira, enseñándoles a ser pacientes y canalizar mejor esas emociones negativas.

Materiales: Una toalla o manta, un espacio de su casa donde puedan estar tranquilos, computadora o celular para reproducir el video "Yoga para niños con animales" del enlace: <https://www.youtube.com/watch?V=t8748owc1nq>.
Música relajante.

Desarrollo de la Actividad:

1. Sentados con las piernas cruzadas se hace 3 turnos de respiración profunda, de manera que se inhala (metiendo aire) con la nariz mientras se infla el estómago y se exhala (sacando el aire) por la boca lentamente. Se repite 3 veces para relajarse e iniciar con el yoga.
2. Ver el video "Yoga para niños con animales" del enlace:



<https://www.youtube.com/watch?V=t8748owc1nq> y realizar las posiciones que se muestran.

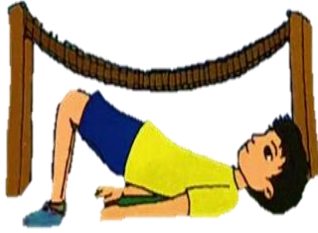
3. Aquí otras posiciones básicas del yoga para que realicen los niños:



➤ La columna se alarga mientras los hombros se relajan y la barbilla queda paralela al suelo, se juntan las manos o se dejan a los costados encima de las rodillas

➤ Debemos intentar sentarnos y cruzar las piernas sin que la incomodidad de la postura impida que nos concentremos en la respiración y en nuestro cuerpo.





➤ Una postura que comienza tumbado boca arriba en la que alzamos la cadera flexionando las rodillas formando un ángulo recto, mientras estiramos los brazos a los costados.



➤ Parten de la posición "a gatas", con las piernas abiertas el ancho de las caderas y las rodillas alineadas con ésta. Colocamos los hombros, codos y muñecas formando una línea perpendicular al suelo. Al inhalar nuestra espalda se curva hacia el suelo y al exhalar arqueamos la espalda dirigiéndola hacia el techo.



➤ Desde la postura "a gatas" elevamos la cadera llevándola todo lo que podamos hacia arriba y hacia atrás. Se puede entender la postura como una "V" invertida. El cuello se debe relajar y los hombros deben quedar alejados de las orejas.



➤ Desde el suelo, colocaremos las manos a la altura del pecho, con las manos activas y la ayuda de los brazos, elevaremos la cabeza y el corazón al inhalar, tirando los hombros hacia atrás, abriendo el pecho y empujando la pelvis hacia abajo. Mantendremos las piernas y glúteos activos para ayudar a que las piernas se mantengan alineadas, pero evitando la contracción de los glúteos.

Producto: Tomar dos fotos haciendo posiciones de yoga, después de realizar la actividad preguntarle al niño: ¿te gusto hacer yoga?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Cuál fue tu favorita?.

Imágenes tomadas de: <https://aidemar.com/2020/04/07/6404/>;

https://es.123rf.com/profile_alenakarabanova?page=1&word=yoga+ni%F1os&srch_lang=es&reverse_search_mobil_e=&mediapopup=74965784

<https://www.psychoayudainfantil.com/yoga-para-ninos/>

<https://aspiensaunamama.com/2018/06/18/yoga-con-cuentos/>

<http://laperganeta.blogspot.com/2015/01/yoga-en-el-aula-de-educacion-infantil.html>

<https://www.pinterest.dk/pin/676454806512429200/?autologin=true>

Referencias: Franch, Judith (2015). Club de pequeños lectores 20018 [Página Web], 30 actividades para trabajar las emociones en los niños. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

Smile and Learn- Español. (2017, Septiembre 22). "Yoga para niños con animales" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=t87480Wc1n0>

"EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Ayudar al niño(a) a generar el pensamiento, la conducta o la actitud similar del modelo.

Materiales: Personajes (pueden ser juguetes, marionetas o peluches, figuritas o títeres de palo), un pequeño guiñol o teatro, dados de cartulina o papel (uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares).

Desarrollo de la Actividad:

Esta actividad consiste en:

1. Crear un pequeño guiñol o teatro donde se representarán historias inventadas por los propios niños o niñas y donde aparecerán diferentes emociones.

2. Para ello necesitamos:

✓ Algunos personajes: que pueden ser juguetes o peluches, marionetas, etc.

✓ Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares (ver Anexo).

3. El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces.



4. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado dos.

5. Puede escribir la historia para representarla después.

Producto: Fotografías o videos de los dados y de la representación con los juguetes. Historia inventada

Imágenes tomadas de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/483785184968189280/> ;
<https://sites.google.com/site/emocioneseninfantil/home/proceso/actividad-5-el-dado> ;
https://articulo.mercadolibre.cl/MLC-499652970-set-cartas-lugares-en-la-ciudad-no-incluye-el-dado-_JM?quantity=1

Referencia: Franch, Judith (2015). Club de pequeños lectores 20018 [Página Web], 30 actividades para trabajar las emociones en los niños. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

ANEXO 1. DADO DE EMOCIONES

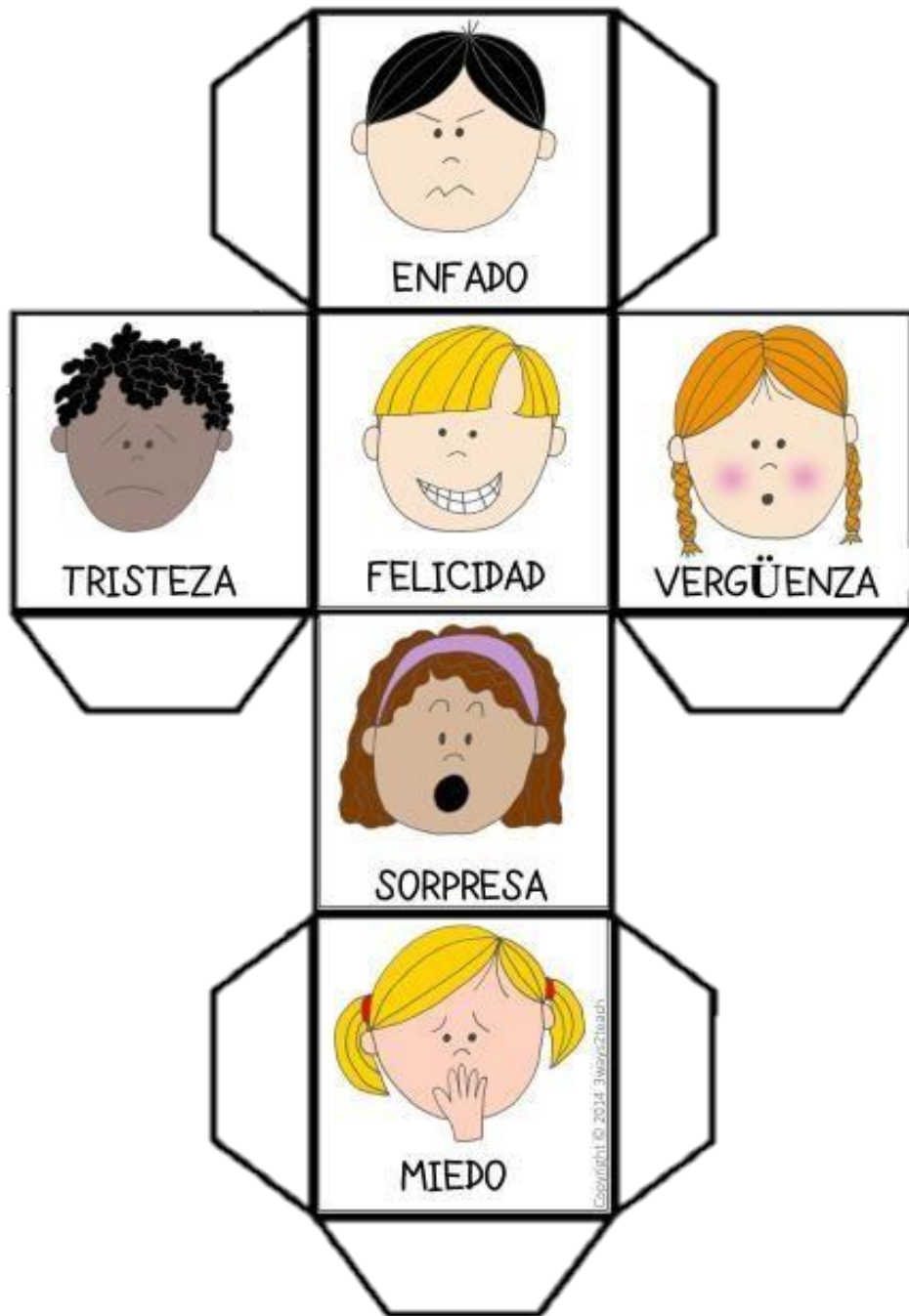


Imagen tomada de: <https://www.pinterest.es/pin/558727897514787903/> ;

EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

ANEXO 2. DADO DE LUGARES

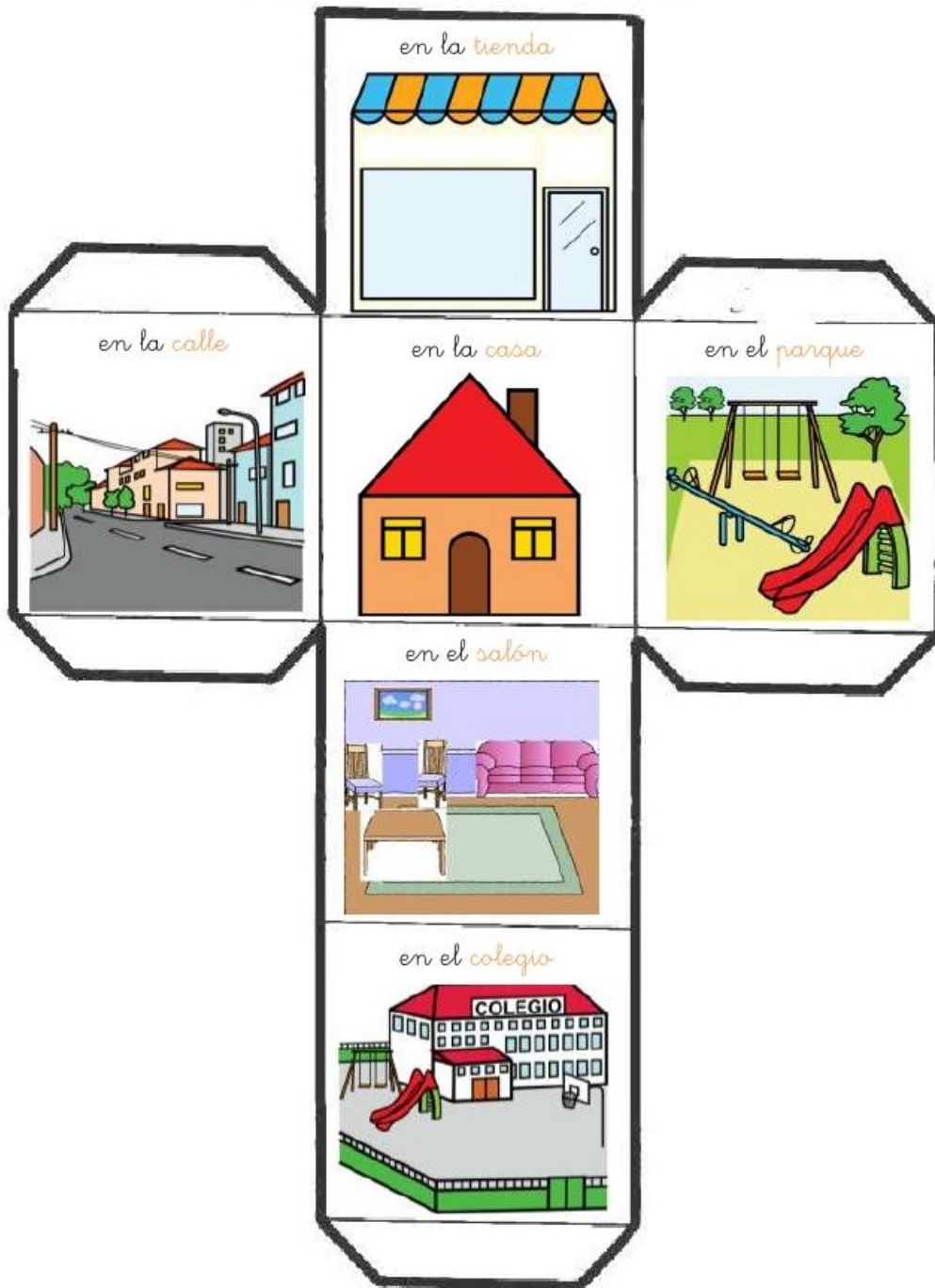


Imagen tomada de: <https://pt.slideshare.net/mariaferbus/dados-hacer-oraciones-9951373/4?smtNoRedir=1>

"EL MONSTRUO DE COLORES"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Identificar emociones

Materiales: Cuento (ver anexo) o vídeo de "El monstruo de colores" en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=yb8m2hjgaye> , hoja blanca, lápiz, colores, crayolas, plumones y cinta adhesiva.

Desarrollo de la Actividad:

1. Se cuenta "El monstruo de colores" a los niños o las niñas. Puede ser:
 - En el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=yb8m2hjgaye> o
 - Con el cuento anexo.
2. Después de haber visto o leído el cuento, los papitos invitarán a los niños a comentar ¿cómo se sienten? Haciendo énfasis en los colores del monstruo:

AZUL - TRISTEZA

AMARILLO - ALEGRÍA

NEGRO - MIEDO

VERDE - CALMA

ROJO - ENOJO

ROSA - AMOR

3. Luego pídale a los niños que dibujen su monstruo y lo coloren, improvisen un tendedero o en el refrigerador pegar un carteloncito que diga "HOY ME SIENTO....." y pegan su dibujo. Esta actividad de pegar el dibujo la pueden realizar todos los días de la contingencia.
4. A través del cuento "El monstruo de colores" los papitos explicarán, a los niños o las niñas, las diferentes emociones que les pueda estar provocando la situación que estamos viviendo.



Producto: Tomar fotografías y guardar los dibujos realizados.

Imagen tomada de: https://http2.mlstatic.com/el-monstruo-de-colores-anna-llenas-flamboyant-D_NQ_NP_794915-MLA25323131912_012017-F.jpg

Referencias: Cuéntame un Cuento (2017, Noviembre 8). "Cuentos infantiles: El monstruo de colores libro infantil en español" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE>

ANEXO
CUENTO

EL MONSTRUO DE COLORES

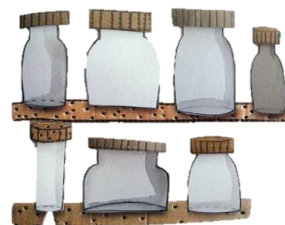
Este es el monstruo de colores.

Hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido...
No sabe muy bien qué le pasa.



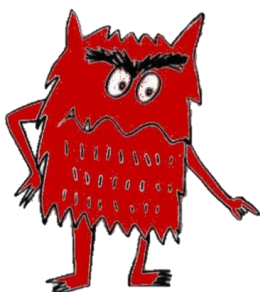
-Ya te has vuelto a liar? - le dice la niña
-No aprenderás nunca.

-Menudo lío que te has hecho con las emociones.
Así, todas revueltas, no funcionan
Tendrías qué separarlas
Y colocarlas cada una en su bote.
Si quieres, te ayudo a poner orden.



Cuando está alegre, ríes, saltas, bailas, juegas....
Y quieres compartir tu alegría con los demás
La alegría es contagiosa.
Brilla como el sol, parpadea como las estrellas.
LA ALEGRÍA ES DE COLOR AMARILLO.

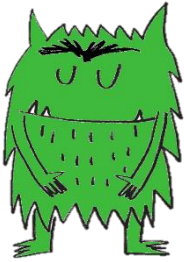
Cuando estás triste, te escondes
Y quieres estar solo...y no te apetece hacer nada.
La tristeza siempre está echando de menos algo.
Es suave como el mar,
Dulce como los días de lluvia.
LA TRISTEZA ES DE COLOR AZUL.



Cuando estás enfadado,
Sientes que se ha cometido una injusticia
Y quieres descargar la rabia en otros.
La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego...
Que quema fuerte y es difícil de apagar.
LA RABIA ES DE COLOR ROJO.

Cuando sientes miedo.
Te vuelves pequeño y poca cosa,
Y crees que no podrás hacer lo que se te pide.
El miedo es cobarde.
Se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad.
EL MIEDO ES DE COLOR NEGRO.





Cuando estás en calma,
Respiras poco a poco y profundamente.
Te sientes en paz.
La calma es tranquila como los árboles,
Ligera como una hoja al viento.
LA CALMA ES DE COLOR VERDE.

.... Y ordenadas funcionan mejor.
¿Ves qué bien? Ya están todas en su sitio.



Éstas son tus emociones,
Cada una tiene un color diferente....



-Pero.... ¿Y ahora se puede saber qué te pasa?- pregunta la niña.

¡Parece ser que monstruo se ha enamorado!
EL AMOR ES DE COLOR ROSA.

Autora: Anna Llenas

Imágenes tomadas de: https://http2.mlstatic.com/-el-monstruo-de-colores-anna-llenas-ed-pequena-D_NQ_NP_639876-MLA31035884340_062019-F.jpg;

<https://machadolens.files.wordpress.com/2017/05/02-la-nic3b1a-2.jpg?w=465&h=412>

<https://content.tinytap.it/067DF4F8-F0F1-492A-A325-40C79C449E23/unzipped%2Fphoto3%2Fphoto3phone.jpg>

Referencia de: Llenas, Anna (2012). El monstruo de colores. España: Flamboyant.

"LAS EMOCIONES: JUEGO DE MESA"

Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Identificar situaciones en los que se experimentan las emociones.

Materiales: Tablero anexo del juego de mesa: Las emociones, dado, fichas, hojas de papel y lápiz.

Desarrollo de la Actividad:

1. Toda la familia participa. Comienza la persona mayor.
2. Se tira el dado y mueve su ficha ese número de espacios.
3. Lee la emoción escrita en el cuadro.
4. Cuenta a los demás *¿en qué situación te has sentido así?* Por ejemplo: "Estoy feliz cuando monto en bicicleta". Escribir la frase en una hoja de papel.
5. ¡ El primero en llegar al final gana !



Producto: Frases escritas sobre situación- emoción.

Imágenes tomadas de: <https://www.proveedoraeducativa.com/483/juegos/5524/alfombra-parchis-con-16-fichas-y-2-dados>

<https://leagratis.blogspot.com/2019/08/las-emociones-juego-de-tablero-para.html>

Referencia: Juego de mesa: Las Emociones. Recuperado el 24 de Abril de 2020 de: <https://drive.google.com/file/d/16tMI5T3RiP6nyDlkZSsZKLGgciTEDYvH/view>



Imagen tomada de: <https://drive.google.com/file/d/16tMI5T3RiP6nyDIkZSsZKLGgciTEDYvH/view>

“¿CÓMO TE SIENTES? - CRUCIGRAMA”

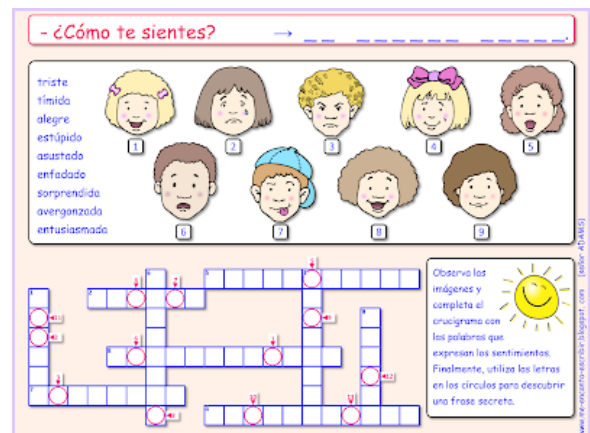
Dirigido a: Alumnas y alumnos de primaria baja y primaria alta.

Propósito: Identificar las expresiones faciales de las emociones o sentimientos.

Materiales: Crucigrama anexo, lápiz, borrador.

Desarrollo de la Actividad:

1. Se presenta el crucigrama con adjetivos que describen las emociones o sentimientos (ver anexo).
2. En familia, observan las expresiones faciales y relacionan las palabras con las caritas de los niños. Por ejemplo,
 - La expresión de la cara #1 ¿cómo se siente?,
 - Se busca en la lista del lado izquierdo la palabra que corresponda
 - Y se escribe en el crucigrama donde está el #1, una letra en cada cuadro.
 - Siguen así hasta completar el crucigrama.
3. Todos pueden hacer cada expresión en su cara y comentar en qué momentos se han sentido así.
4. En la parte de arriba preguntan “¿Cómo te sientes?? Para descubrirlo, fíjense que del lado derecho hay espacios vacíos con números abajo. Se observa en el crucigrama las letras encerradas en los círculos y se van colocando en los espacios vacíos de acuerdo al número que corresponda.
5. ¿Listo? ¿Terminaron? ¡Felicidades! ¡Ya encontraron la frase secreta!



Producto: Crucigrama resuelto.

Imagen tomada de: <https://me-encanta-escribir.blogspot.com/2015/05/como-te-sientes-crucigrama-con-los.html>

Referencia: Me encanta escribir (2015). *¿Cómo te sientes? Crucigrama con los sentimientos*. [Mensaje en un Blog].

Recuperado el 26 de Abril de 2020 de: <https://me-encanta-escribir.blogspot.com/2015/05/como-te-sientes-crucigrama-con-los.html>

- ¿Cómo te sientes? →

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

triste

tímida

alegre

estólido (necio)

asustado

enfadado

sorprendida

avergonzada

entusiasmada

www.me-encanta-escribir.blogspot.com (señor ADAMS)

Observa las imágenes y completa el crucigrama con las palabras que expresan los sentimientos. Finalmente, utiliza las letras en los círculos para descubrir una frase secreta.

Imagen tomada de: <https://me-encanta-escribir.blogspot.com/2015/05/como-te-sientes-crucigrama-con-los.html>

¿CÓMO TE SIENTES? - SOLUCIÓN DE CRUCIGRAMA
ANEXO

- ¿Cómo te sientes? → me siento feliz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

1. alegre
2. tímida
3. estólido (necio)
4. asustado
5. enfadado
6. sorprendida
7. avergonzada
8. entusiasmada

9. triste
10. asustado
11. estólido (necio)
12. sorprendida
13. avergonzada

www.me-encanta-escribir.blogspot.com (señor ADAMS)

Observa las imágenes y completa el crucigrama con las palabras que expresan los sentimientos. Finalmente, utiliza las letras en los círculos para descubrir una frase secreta.

1 a l e g r e
2 t r i s t e
3 e s t ó l i d o
4 a s u s t a d o
5 e n f a d a d o
6 s o r p r e n d i d a
7 a v e r g o n z a d a
8 e n t u s i a s m a d a
9 t r i s t e
10 a s u s t a d o
11 e s t ó l i d o
12 s o r p r e n d i d a
13 a v e r g o n z a d a

Imagen tomada de: <https://me-encanta-escribir.blogspot.com/2015/05/como-te-sientes-crucigrama-con-los.html> (con solución)

REFERENCIAS

- Club peques lectores. [Página web]. El Bote de la Comunicación. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de: <http://www.clubpequeslectores.com/2016/03/bote-de-la-comunicacion.html>
- Cuentos para crecer [Página web]. El monstruo de los colores. Actividades y materiales. Consultado el 22 de Abril de 2020 en <https://cuentosparacrecer.org/blog/el-monstruo-de-colores-actividades-y-materiales/>
- Docentes al día. *Fichas didácticas para trabajar la educación socioemocional en el aula*. [Mensaje en un blog]. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de: <https://docentesaldia.com/2019/03/12/fichas-didacticas-para-trabajar-la-educacion-socioemocional-en-el-aula/>
- Franch, Judith (2015). Club de pequeños lectores 20018 [Página Web], 30 actividades para trabajar las emociones en los niños. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 1er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Garmendia Iturrioz, Izaskun (s.f.) Inteligencia emocional. Educación Primaria 3er ciclo. Fundación GIZAGUNE [Archivo pdf]. Recuperado el 15 de Abril de 2000 de <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Juego de mesa: Las Emociones. Recuperado el 24 de Abril de 2020 de: <https://drive.google.com/file/d/16tml5t3rip6nydlkzsszklggcitedyvh/view>
- Leagratís. *Las emociones: juego de tablero para niños*. [Mensaje en un blog]. Recuperado el 21 de Abril de 2020 de: <https://leagratís.blogspot.com/2019/08/las-emociones-juego-de-tablero-para.html>
- Lozano, Edna (2020). 5 actividades de aprendizaje socioemocional. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de: <https://es-la.facebook.com/PsicologaEdnaLozano/posts/630889770829975>
- Llenas, Anna (2012). El monstruo de colores. España: Flamboyant.
- Me encanta escribir (2015). *¿Cómo te sientes? Crucigrama con los sentimientos*. [Mensaje en un Blog]. Recuperado el 26 de Abril de 2020 de: <https://me-encanta-escribir.blogspot.com/2015/05/como-te-sientes-crucigrama-con-los.html>

Ministerio de Educación (2009) *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre* [archivo PDF]. Lima. Ministerio de Educación DITOE Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Recuperado el 23 de Abril de 2020 de:
<https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

Muñoz Martínez, Alejandra. 10 Dinámicas de Inteligencia Emocional para Niños y Adultos. Recuperado el 28 de Abril de 2020 de : <https://www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/>

Orientación Andújar. Dominó de los sentimientos. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de:
<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>

Orientación Andújar. Dominó de los sentimientos. Recuperado el 27 de Abril de 2020 de:
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/07/DOCUMENTO-2-domino-de-los-sentimientos.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y Programas para la educación básica. México, SEP.

➤ Vídeos:

César García-Rincón de Castro (2017, Enero 13). "Marina y los Emoticantos: el Baile de las Emociones" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=cpr7ttt1soq>

Cuéntame un Cuento (2017, Noviembre 8). "Cuentos infantiles: El monstruo de colores libro infantil en español" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=yb8m2hjgaye>

Dalguerri1 (2013, Septiembre 3). "Las emociones en situaciones" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=s7inwr36uxa>

Orientacionandujar (2014, Mayo 13). "Jugamos a las adivinanzas emocionales" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?V=cvyxqq_bdzg

Smile and Learn- Español. (2017, Septiembre 22). "Yoga para niños con animales" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=t8748owc1nq>

Univision (2015, Julio 15). "Diego Luna practica sus emociones con Elmo de Sesame Amigos" [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?V=qhkwfthvags>

➤ Imágenes:

Las imágenes de las fichas de actividades han sido tomadas de diversas fuentes de Internet especificadas en cada una de ellas.