

2° CUADERNILLO DE ACTIVIDADES DE ESI

**“Valorar la afectividad en
tiempos de virtualidad y
aislamiento social”**



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN - LA RIOJA
SECRETARÍA DE GESTIÓN EDUCATIVA
DIRECCIÓN GENERAL DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

Abril 2020

La ESI propone no sólo concebir a los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derecho, sino también como personas que sienten y están atravesado/as por emociones. Por ello, la importancia de reflexionar en este tiempo de cuarentena y aislamiento social, sobre los que nos pasa, lo que sentimos, nuestras dudas y temores, nuestras expectativas y deseos.

La afectividad forma parte de nuestra sexualidad y por ello la ESI la considera como otro eje que debe ser tenido en cuenta, valorado, reconocido en la interacción cotidiana dentro del seno familiar y para la adquisición de aprendizajes.

Frente a tanta incertidumbre, información y caos social es necesario que, como escuela, con los recursos con los que cuente y la familia, enseñe a reflexionar sobre actitudes como: la escucha, la empatía, la solidaridad, la inclusión, el respeto, el amor.

Asimismo, preguntarnos como familia: ¿Cómo nos vinculamos dentro de la familia? ¿Qué ocurre cuando se cierra la puerta a la expresión de las emociones? ¿Se puede educar para poder expresar y reflexionar mejor acerca de las propias emociones y sentimientos? ¿Es posible desarrollar capacidades afectivas como la empatía, la solidaridad y el respeto por los y las demás?

Tanto en la vida cotidiana como en la escuela, **la afectividad** despliega todo su potencial partiendo de esa experiencia con un otro. En este vínculo de apertura, de reciprocidad, de diálogo, de escucha, de intercambio, el aprendizaje solo es posible mediado por vínculos afectivos en los que el deseo de apertura al otro lleva a tener una mirada de reconocimiento y respeto.

Algunos de los temas que vamos a abordar desde la dimensión afectiva de la ESI son:

- Las habilidades comunicativas de emociones, sentimientos, deseos, necesidades, problemas;
- La reflexión y el desarrollo de habilidades psicosociales tales como: la escucha y la empatía, la resolución de conflictos a través del diálogo, la toma de decisiones y el pensamiento crítico y creativo.

Para ello, proponemos una serie de actividades para realizarlas en familia, fortaleciendo los vínculos y al mismo tiempo generando mayores aprendizajes.



Queridas Familias:

La Cuarentena se prolonga y los chicos se angustian: por estar encerrados, por no poder ver a otros familiares, amiguitos, etc.

¿Cómo contener a los niños/as y adolescentes para que tengan información y NO miedo?

Sin duda que es difícil, porque el Coronavirus es algo que nos sorprendió a todos/as. Tenemos que hablar con ellos/as de algo de lo que no tenemos experiencia.

Por ello, compartimos con Uds. estas recomendaciones:

- Escuchar atentamente que inquietudes, dudas, temores y miedos tienen.
- Los chicos y chicas a veces tienen una pregunta puntual y los que les genera tranquilidad es tener esa sola respuesta.
- Si en algún momento no tenemos claro que decirles, es válido sincerarse: "Mira, esto que me preguntas no lo sé, pero lo voy a averiguar y te contesto". Se puede aplazar la respuesta, pero en algún momento la respuesta tiene que estar.
- Ser lo más concretos posibles: se pueden utilizar dibujos, juegos y juguetes para explicar la enfermedad y el impacto en la salud de la misma.
- Contarles que se contagia cuando salimos y charlamos con otras personas, cuando nos damos un beso, la mano o tocamos las cosas.
- Aclararles que hay muchos médicos que están trabajando para que las personas se sientan bien y dejen de estar enfermas.
- Mostrarles que si bien por un tiempo no podrán ver a sus familiares se puede aprovechar la tecnología y hacer videos llamadas.
- Tranquilizarlos al asegurarles que en casa están bien cuidados.

CONSEJOS DE AUTOCAUIDADO Y CONVIVENCIA



Crear rutinas diarias en la medida que se pueda.

Fijar un horario para levantarse

Asignar ciertas tareas para hacer durante la mañana, marcar un horario para el almuerzo, tareas para la tarde, para el baño, cena y para dormir.

Armar conjuntamente con ellos un calendario de actividades de juego que van a hacer cada día.

Es importante que los adultos nos cuidemos a nosotros mismos

Los adultos tenemos que entender que es tiempo de ser más flexibles con un montón de reglas que estamos inculcando a los chicos/as para que no se encuentren con un NO todo el tiempo.

Habilitar espacios de juego corporal para que puedan tener la actividad motriz tan necesaria para mantenerse saludable.

Es importante mantener la paridad en las tareas del hogar. Se deben repartir la carga en el cuidado para evitar rispideces o malos tratos

Procurar momentos de distensión, tanto en familia como individuales, para fortalecer los vínculos entre todos.

IDEAS PARA HACER CON LOS CHICOS/AS EN CASA EN TIEMPOS DE CORONA VIRUS

Desempolvar los juegos de mesa, y recordar los de nuestra infancia. Dados, cartas, y cualquier juego de mesa que tengamos en casa sirve para compartir un momento juntos.

Juegos de palabras como el "tutti frutti" (también llamado "mercadito" o "basta") pueden ser opciones sencillas para pasar el rato sin más elementos que lápiz y papel.



Animar la lectura. Invitarlos a leer libros con más tiempo y dedicación de la que podemos destinar habitualmente. Mostrarles historias que aún no compartimos. Leerles y que ellos nos lean.

Cocinar en familia y preparar meriendas curiosas. Con los chicos más grandes o más pequeños, esta actividad siempre atrae la atención. ¿A qué niño no le divierte preparar su propio almuerzo o sus propias galletitas?



Incentivar las actividades artísticas. Estas disciplinas son ideales para estar en casa, bajo techo, porque no necesitan mucho espacio. Podemos sacar lápices, crayones, marcadores, témperas y todo lo que tengamos a mano para dejar fluir el costado artístico de los chicos (y el nuestro). Para los más grandes, también tijera y



Repasar los contenidos escolares. Si las escuelas hacen enseñanza a distancia, se pueden escuchar o ver las clases desde casa. También se pueden pedir los contenidos de la currícula a la escuela y resolver en casa a través de la educación virtual

Hacer algo (lo que se pueda) de actividad física. Si hay patio o balcón, pueden salir a moverse un poco sin restricciones. Si la casa es más pequeña, se puede hacer alguna actividad aeróbica. Hay muchas actividades que tanto chicos como padres pueden pensar de manera creativa.



Flexibilizar los límites con la tecnología. Es cierto, habrá un momento en el que los chicos (y nosotros mismos) prefieran ver una peli o una serie, chatear con sus amigos o jugar a la Play... Quizás sea el momento de flexibilizar por unos días ese límite de dos horas diarias frente a las pantallas



Buscarles la vuelta a las tareas domésticas. Organizar

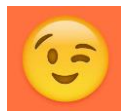
concursos familiares para ver quién lo hace mejor o más rápido para ponerle un condimento divertido a las rutinas de orden y limpieza



Todos sabemos la importancia de educar y trabajar las emociones desde la infancia, pero quizás no sabemos por dónde empezar ni cómo ayudar realmente a los niños a entender y saber gestionar mejor sus sentimientos y su mundo interior. Especialmente en estos tiempos donde el encierro, la falta de contacto con el otro y la reducida actividad social hace que nuestra afectividad se vea alterada y/o conflictuada.

Aquí les sugerimos algunas actividades para los chicos y chicas.

¡A disfrutarlas en familia!!!

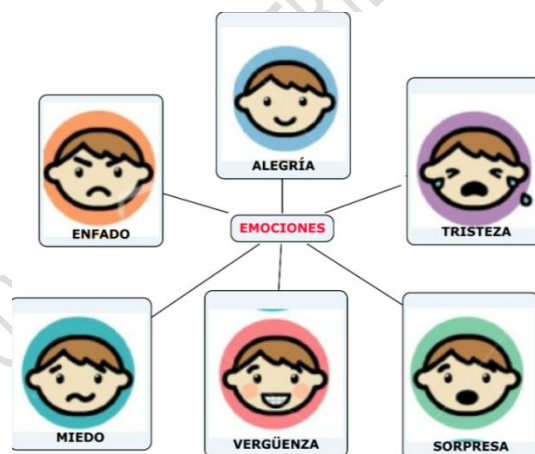


Actividad N° 1.

DICCIONARIO DE EMOCIONES:

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad. Consiste en tomar varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busques juntos en revistas o periódicos. Para los más grandes estaría buenísimo que tomes aquellos artículos de noticias actuales y vinculadas a la pandemia. Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.



Podés **pegar las fotografías en la página de una libreta** y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. **Aprovecha para hablar de esa emoción en concreto:** cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla, ... En función de la edad lo podés escribir en la libreta y así vas creando un diccionario propio de emociones.

¿Qué estamos trabajando con esta actividad?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

ACTIVIDAD N°2:

"TEATRO DE LAS EMOCIONES":

Esta actividad consiste en crear un pequeño teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

- **Algunos personajes:** que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo, con personajes de nuestros cuentos preferidos, súper héroes, etc.
- **Dos dados:** uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares.



Como se juega:

El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado

VARIANTE: "Superhéroes en apuros"

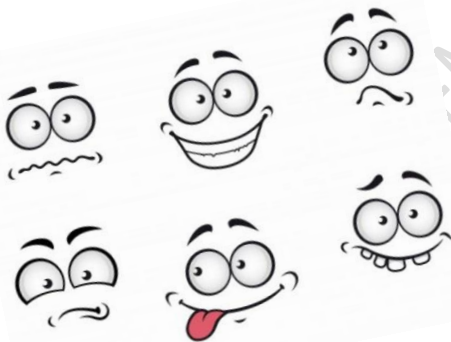
Si tienes figuritas de superhéroes como Spiderman, Superman o similares, vamos a inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones desagradables como tristeza, miedo, enfado... Es importante que los niños y niñas se den cuenta que todos experimentamos todas las emociones y que estas no son malas. Puedes acompañar esta actividad del libro Tipos duros (también tienen sentimientos) que nos ayuda a romper estereotipos de género

ACTIVIDAD N°3:

"DIBUJAMOS EMOCIONES":

Esta es una actividad muy sencilla.

Ponemos un **espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción**, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.



Para finalizar: ¡Fotos Emotivas!!!

Luego de haber trabajado las expresiones faciales de las emociones podemos jugar a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados. ¡Será Divertidísimo!!!

ACTIVIDAD N° 4:

Actividad con MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES:

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

En esta actividad uniremos la música, la expresión artística y la educación emocional.

Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Para Finalizar:

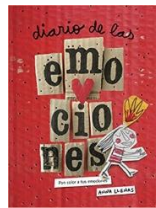
Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.



ACTIVIDAD N° 5:

"DIARIO DE MIS EMOCIONES":

En niños más mayores (o para ti) en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, **es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.**



Esta actividad consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos, ...

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño para que luego pueda ir haciéndolo él solo.

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar, ... Además, podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

ACTIVIDAD N°6:

Juego "SOY TU" (para empatizar con el otro):

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos, compañeros de clase. Es tan simple como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples como: "color preferido", "compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio", "comida que odias"

Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos cogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas, pero como si fuéramos el otro, de este modo nos ponemos en la piel de los demás, pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.



Deporte preferido

De mayor me gustaría...

Canción Preferida....

Súper héroe que me gusta más...

ACTIVIDAD N°7:

"BOTE DE LA COMUNICACIÓN":

Este es un recurso muy potente para que cada uno exprese sus emociones, pueda verbalizar delante de los demás las cosas que le gustan (y las que no) y empaticé con el resto de miembros de la familia o compañeros de clase.

Además ayuda a crear vínculos afectivos y emotivos fuertes, propicia la comunicación y el diálogo respetuoso y refuerza la autoestima de todos los participantes.

Es tan simple como tener un bote y papeles donde escribir esas cosas que los otros han hecho por nosotros y que nos han hecho sentir bien, **usando la frase: "Me gustó cuando..."**.....



Luego nos reunimos una vez por semana, abrimos el bote, leemos las frases y tratamos de averiguar las personas implicadas. Luego dejamos que éstas comenten lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente y sientan que nos importan las cosas que les suceden y los sentimientos que experimentan en su día a día.

ACTIVIDAD N° 8:

"MI NOMBRE, MIS VIRTUDES"

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas. Luego deberán tomar cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de niños y adultos.



Esta actividad es fantástica para **promover el autoconocimiento** de uno mismo, pero también para ayudarles a **mejorar su auto concepto** ("cómo soy", "cómo me veo"), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi auto concepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

¡Atención!

Si el nombre del niño es muy corto, puedes hacer la actividad con nombre y apellido.

Si quieres seguir jugando, cada niño puede hacer su propio nombre y el apellido lo rellenan el resto de participantes. Así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.

ACTIVIDAD N°9:

"MI RECETA DE LA FELICIDAD"

En esta dinámica vamos a escribir cada uno nuestra receta para lograr la felicidad. Debemos primero pensar en que ingredientes necesita nuestra receta y luego le pondremos las cantidades de cada uno. Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas y debatir con el resto.

Con este pequeño juego propiciamos conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás y descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.



ACTIVIDAD N° 10:

Les proponemos que como familia reflexionemos de manera verbal sobre los sentimientos que nos genera la situación sanitaria actual en nuestro país y en nuestra provincia. Dos enfermedades que impactan directamente en nuestra vida cotidiana analizando la importancia de todas las medidas de prevención que debemos tomar como sociedad.

Nos despedimos deseosos de que este recurso llegue a cada uno de los pequeños/as de nuestro nivel, generando aprendizajes significativos a partir del tiempo compartido en familia.

Seguimos garantizando derechos y cuidándonos para el bienestar de todos y todas.

