



UNIDAD DE SERVICIO DE APOYO A LA EDUCACIÓN REGULAR No 71 (CCT 17FUA0071A)

PROYECTO: “ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES DE ALUMNOS CON APTITUDES SOBRESALIENTES”

PROPÓSITO: Reconocer y expresar emociones a través de recursos y actividades prácticas que permitan a los alumnos con NEE asociadas a aptitudes sobresalientes para sobrellevar el confinamiento causado por la contingencia del COVID -19.

DIRIGIDO A : alumnos con aptitudes sobresalientes de las escuelas:

- Esc. Prim. Niños Héroes de 1847.
- Esc. Prim. Presidente Carranza.
- Esc. Prim. Ricardo Flores Magón.
- Esc. Sec. Gral. No. 11. Ricardo Flores Magón.

PERÍODO: Del 18 de mayo al 26 de junio 2020.

RECURSOS MATERIALES:

Hojas blancas, lápices, colores, tijeras, hojas de colores, papel bond, cartulina, papel craft, un frasco o un bote con tapa, pinturas acrílicas o acuarelas, gis, crayolas, cuentos, impresora, etc.

Los materiales que tengas a la mano, puedes improvisar, aquí solo te damos algunas sugerencias y tú decides. ¡Manos a la obra!

ELABORÓ:**PERSONAL DE LA USAR 71**

- Maestra de apoyo **Jessica Guadalupe Trujillo Monsalvo**
- Maestra de apoyo **Beatriz Leyva Mendoza**
- Maestra de Apoyo **Mayra Cristina Castillo García**
- Maestra de apoyo **Maricela Montañez Arteaga**
- Maestra de Comunicación **Lorena Díaz Pérez**
- Psicóloga **Silvia Vanessa Trujillo Monsalvo**
- Trabajo Social **Ma. Carmen Lagunas Villalobos**
- Directora **Ma. Magdalena De Los Santos Rabadán.**

- Ficha No. 1 Crear un diccionario de emociones propio.
- Ficha No. 2 Leer cuentos de emociones.
- Ficha No. 3 Juego "memoria de emociones".
- Ficha No. 4 Actividad con música, pintura y emociones.
- Ficha No. 5 Juego "dominó de los sentimientos".
- Ficha No. 6 Juego de "mímica de emociones"
- Ficha No. 7 Recurso "rueda de opciones" de la disciplina positiva.
- Ficha No. 8 Dibujando mis emociones para regularlas.
- Ficha No. 9 Actividad "diario de mis emociones".
- Ficha No. 10 Recurso "rincón de la calma" y "mesa de la paz".
- Ficha No. 11 Dinámicas de relajación para niños.
- Ficha No. 12 Juego "soy tu" (para empatizar con el otro).
- Ficha No. 13 Me preocupo por los demás.
- Ficha No. 14 Cuentos para desarrollar la empatía.
- Ficha No. 15 Actividad "bote de la comunicación".
- Ficha No. 16 Escucha y observa lo que te rodea.
- Ficha No. 17 Pregunta ¿qué tal tu día? de forma diferente.
- Ficha No. 18 Juego "dibujo dictado".
- Ficha No. 19 Juego "mi nombre, mis virtudes".
- Ficha No. 20 Actividad "mi silueta, soy único".
- Ficha No. 21 Crear "mi receta de la felicidad".
- Ficha No. 22 Dibujar "mi árbol".
- Ficha No. 23 Reflexionar con "mis errores, mis aprendizajes".
- Ficha No. 24 Los fantasmas.
- Ficha No. 25 Mejorando una obra maestra.
- Ficha No. 26 Dibujando mi propia ventana o espejo.
- Ficha No. 27 Inventamos una historia.
- Ficha No. 28 Emocionómetro.
- Ficha No. 29 Diario de garabatos.

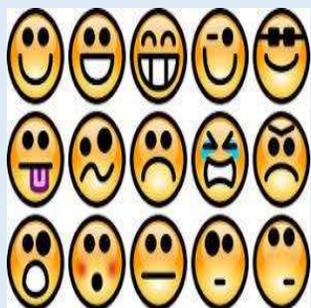
Anexos.

Crear un “Diccionario de emociones” propio.

Propósito: Contar con más elementos para realizar un mejor reconocimiento de las emociones, además de favorecer tu vocabulario emocional, conciencia emocional, así como una mejor expresión física y no verbal de las emociones.

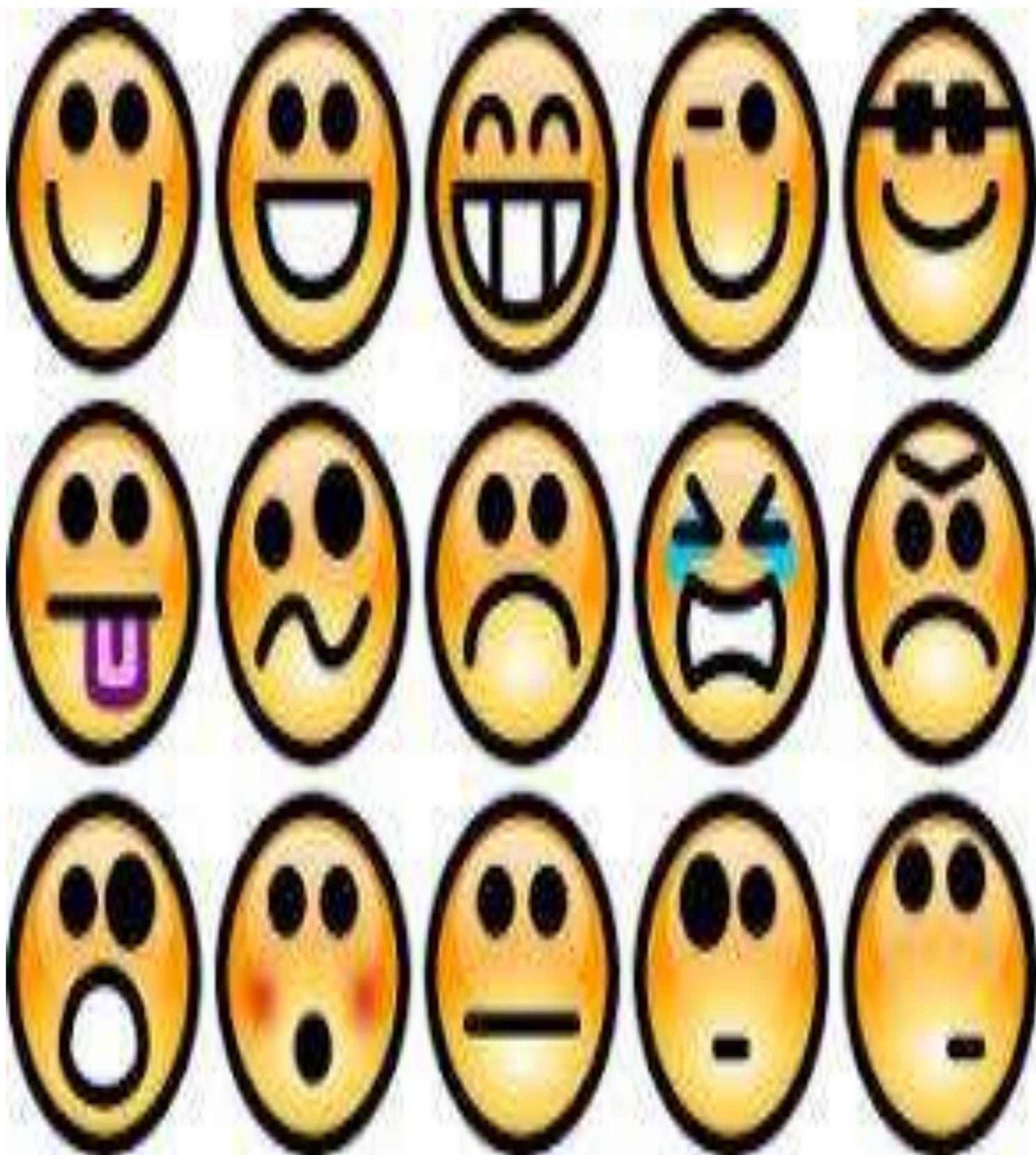
Instrucciones:

- ★ Consiste en escoger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y debes identificar las emociones y clasificar las imágenes.
- ★ Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busques en revistas o periódicos o si lo prefieres anímate a dibujarlas por ti mismo.



- ★ Si eres más pequeño, 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.
- ★ Puedes 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: 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 puedes escribir en una libreta o en hojas o tarjetas y así vas creando un diccionario propio de emociones.

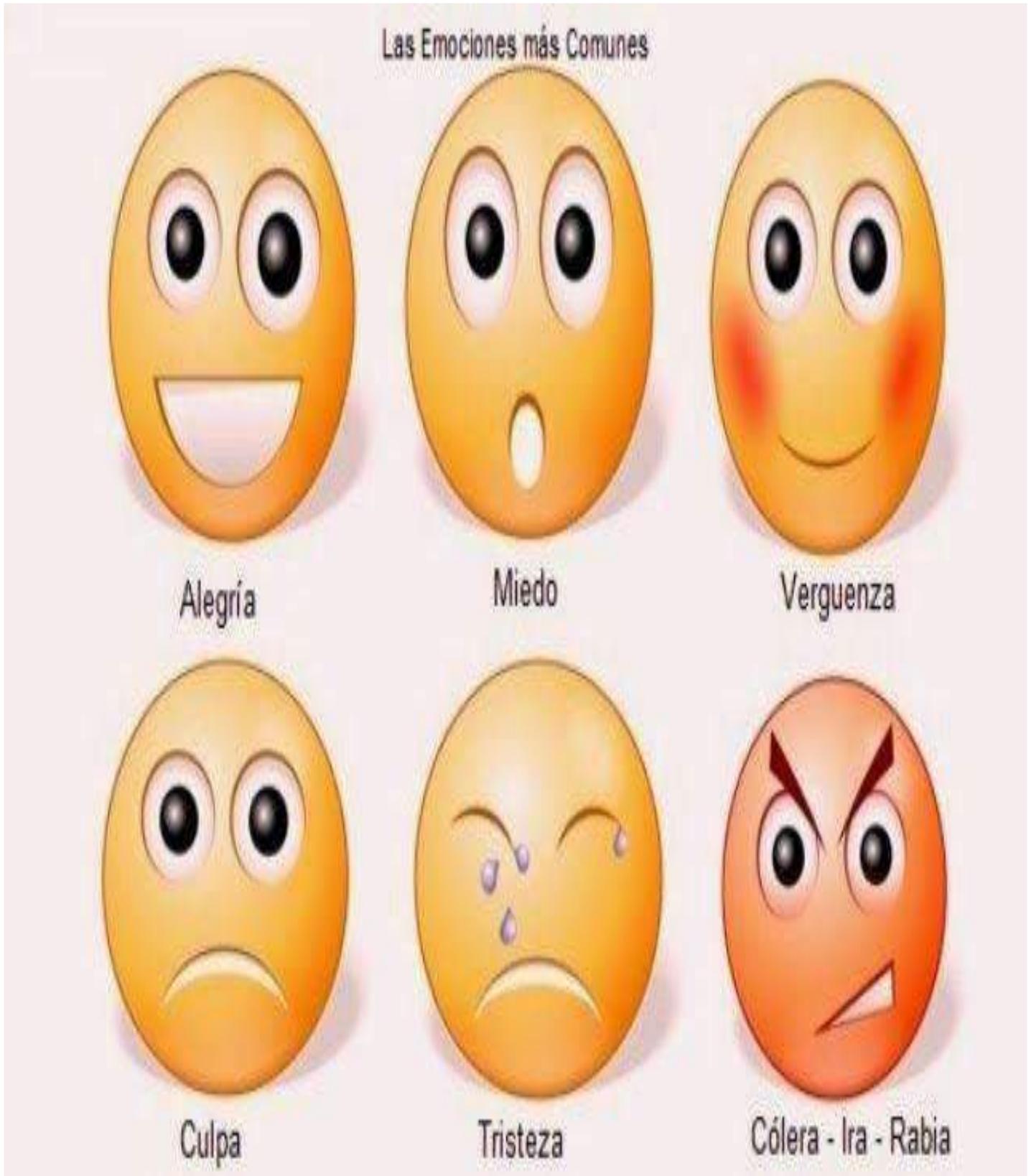
Anexo: Ficha no.1 "Diccionario de Emociones".



▣ Anexo: Ficha no.1 “Diccionario de Emociones”.



□ Anexo: Ficha no.1 “Diccionario de Emociones”.



Leer Cuentos de Emociones.

Propósito: Nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias, a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestra estrategias para resolver conflictos y nos reconfortan.

Instrucciones:

★ Realizar la lectura de diversos cuentos, los cuales nos ayuden a manejar o trabajar de alguna forma nuestras emociones.

★ Se puede lograr mayor comprensión y/o recuperación de estos, si se hacen algunas preguntas sobre aspectos emocionales, por ejemplo:

1.- *¿qué crees que siente el personaje?*

2.- *¿por qué, que te lo indica?*

3.- *Y si estuviera contento, ¿cómo lo sabrías?*

4 *¿cómo crees que podría actuar?*

5.- *¿qué harías tú en su lugar?*

6.- *¿qué otra cosa podría hacer?*

7.- *¿cómo podría calmar su rabio o enfado?*



★ Es importante que aproveches este tipo de lecturas, para reflexionar en qué momentos has experimentado algunas de estas emociones durante el día o la semana y que es lo que has hecho o que puedes hacer para sentirte de otra manera.

★ Puedes utilizar los cuentos o libros que tienes en casa o buscar algunos por internet, aquí tienes algunas opciones (pegar el contacto en la barra de direcciones).

<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-baul-de-las-emociones>

<https://elestudiantedigital.com/libros-en-pdf-para-ninos/>

Juego "memoria de emociones".

Propósito: Enriquecer tu vocabulario y conciencia emocional.

Con las imágenes del anexo de la ficha No. 1 o el anexo ficha no.3, puedes hacer una memoria de emociones. O si lo prefieres puedes buscarlas en internet, revistas o periódicos o dibujarlas tu mismo.

Instrucciones:

- ★ Necesitas un par de cada emoción, puedes escoger las que más te agraden o si así lo prefieres y el tiempo te lo permite puedes dibujarlas tú, es momento de usar tu imaginación y creatividad.
- ★ Después pega las imágenes en tarjetas del mismo tamaño de tus imágenes, que puedes hacer con cartón, hojas de colores, cartulina, etc. El tamaño y los materiales los determinarás tú, puedes reciclar material que tengas en casa.
- ★ Por último, protege tus tarjetas para que no se gasten con el roce de la mesa al ponerlas boca abajo, ya sea con papel contac, yurex o barnizarlas con un poco de pegamento líquido que puedes mezclar con un poco de agua.

¡A jugar!



- ★ Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos, respetando el turno de cada uno.
- ★ Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar, hasta que pierda en no encontrar un par.
- ★ Gana quien tiene más parejas o pares.
- ★ Podemos aumentar la dificultad añadiendo más parejas o pares de las diferentes emociones.

□ Anexo Ficha No. 3. Juego "memoria de emociones".



Actividad con música, pintura y emociones

PROPÓSITO: Aprender nuevas vías de expresión de las emociones

Instrucciones:

- Con ayuda de un o algunos integrantes de tu familia deberás reunir el material que deseas utilizar para crear una obra de arte, por ejemplo: hojas blancas o de colores, cartulina, papel Kraf, papel cascaron, periódico, fomi, colores, crayolas, plumones, pintura acrílica, gises, acuarelas, pinceles, etc.



- Elige un lugar amplio donde tú te sientas cómodo, relajado y tranquilo. Tomar asiento en el que tendrá acceso a la superficie para pintar y a los materiales.



- Con ayuda poner música de tu mayor agrado, puedes hacer una lista de reproducción con anticipación o pedir a tu familiar ponga música de distintos géneros que fomenten distintas expresiones emocionales; este rato de escucha debes expresar en el papel cómo te sientes.



- Es recomendable mantenerse en silencio.
- Al finalizar tu creación puedes contarle a tu familia qué sentimientos y pensamientos te surgieron mientras elaborabas tu obra. Puedes colocarla en la sala, cuarto o donde tu decidas.



Dominó de la emociones

Propósito: Identificar emociones y ampliar su uso en el reconocimiento de éstas.

instrucciones:

*Se trata de ir juntando las situaciones descritas en una parte de la ficha con la emoción mencionada.

*Éste juego es similar al clásico dominó.

* Puedes jugarlo con un acompañante, hermano o disfrutar en familia.

*Imprime el material en el siguiente link:

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

o bien puedes copiarlo en unas tarjetas de cartón u hojas blancas. (ver anexo)



* Para saber si lo has hecho bien, debes verificar que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha o tarjeta.

*Responde las siguientes preguntas para ti, o bien, compártelas con tu familia.

- ¿Cómo te sentiste en el juego?
- ¿Cómo empezaste el juego?
- ¿Cambiaste la estrategia?
- ¿Cuál era la finalidad del juego?
- ¿Hubieras podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?

Se anexan fichas de dominó.

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 dicen que a tu perro lo ha matado un camión	Vergüenza
--	------------------

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

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

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

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

Me molesta mucho encerrarme en un ascensor	Tristeza
--	-----------------

Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida	Amistad
--	----------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

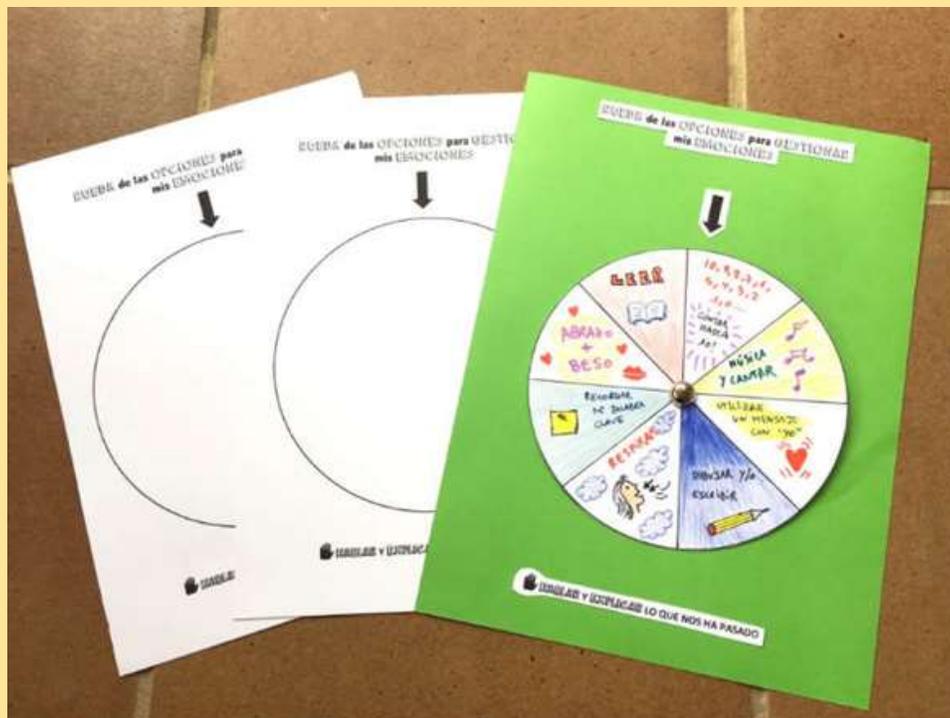
Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta	Entusiasmo
---	-------------------

Rueda de Opciones.

Propósito: Ayudar a recordar las opciones que se tienen, para canalizar las emociones desagradables como: la ira, el enojo, la rabia, el miedo, la angustia y la frustración.

Instrucciones: Aprovecha un momento del día en cual te encuentres tranquilo y relajado para elaborar una lista con las cosas que te gustan y puedes hacer cuando te encuentras molesto o enfadado, en lugar de gritar, pegar o enojarte.

En una hoja blanca dibuja un círculo y de la lista que realizaste selecciona entre 4 u 8 opciones las cuáles serán las partes o porciones en que dividirás ese círculo. En cada una de estas escribe su nombre y realiza un dibujo. Finalmente, para poder armar la rueda ayúdate con otra hoja (esta puede ser de color) y con una pija o tachuela. Esto con la finalidad de que la rueda gire. Observa la fotografía.



Cuando te sientas angustiado, desesperado o a punto de explotar, puedes utilizar esta rueda de opciones, la cual te ayudará a manejar esa emoción de una manera más positiva.

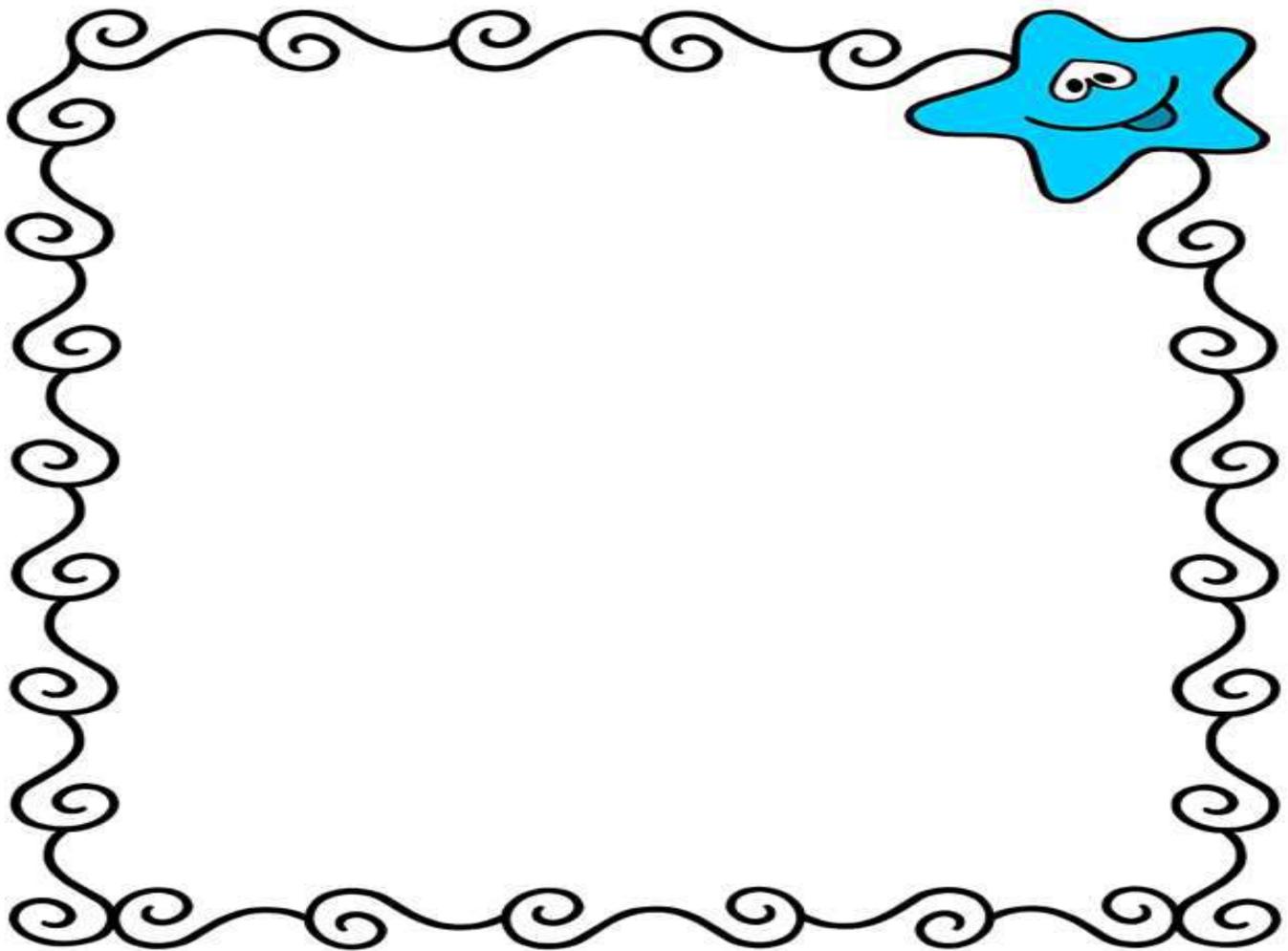
No olvides que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que hay que esforzarse para encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a ti mismo.

Dibujando mis emociones para regularlas.

Propósito: Regula o tranquiliza las emociones fuertes mientras las estamos experimentando de una forma sana y segura.

Instrucciones: Dibuja o garabatea lo que estás sintiendo en estos momento de la contingencia, solo necesitas colores, hojas o tu cuaderno.

- Recuerda que puedes acudir a dibujar cuando lo requieras.
- Consejo para los padres de familia, acompaña a tu hijo cuando dibuja, refuerza y verbaliza sus sentimientos.



- También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado.

Diario de mis emociones.

Propósitos: Usar la escritura expresiva como recurso para expresar las emociones, que estamos experimentando, trabajar la escritura creativa, crear el hábito de la escritura, organizar los acontecimientos en el espacio y tiempo y contextualizar las experiencias vividas.

Aumentar el bienestar de los alumnos para hacerlos más conscientes de las emociones que viven, sus causas, sus efectos, los pensamientos que les provocan, cómo suelen actuar. Además, detectar patrones que ayudan a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

Instrucciones:

- ★ Consiste en hacer una especie de diario donde intentes hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas.
- ★ Hacer hincapié en cómo te sientes, qué pensamientos tienes, cómo actúas.
- ★ Puedes empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño (si eres más pequeño) para que luego puedas ir haciéndolo tú solo a medida que crezcas.
- ★ Echa tu imaginación o volar y diseña tu propio diario, con lo que tú quieras, hojas recicladas, hojas de colores, ponle dibujos, usa hojas sueltas y luego cóselas para unir las y formar un cuadernillo, haz lo que tú quieras, recuerda que es algo personal. Hazlo tuyo.



Recurso "Rincón de la Calma" y "Mesa de la Paz".

Propósito: Regular las emociones para resolver conflictos de forma civilizada, recuperar la serenidad y la calma

Instrucciones:

★ La Elige, dependiendo de tu estado emocional, un lugar físico o la mesa de tu casa (mesa de la paz). Si tus emociones se desbordan, busca un lugar de tu casa que más te guste. Si quieres resolver un problema con un familiar, elige la mesa de tu casa.



★ Si elegiste el rincón de la calma, **crea tu espacio**, lo ideal es un lugar apartado, acogedor y apacible.

★ Ponte cómodo, utiliza almohadas, cobijas, cojines o puede ser tu cama o sofá, puedes decorarlo con tus fotografías, dibujos, pinturas, peluches u objetos personales más significativos.

★ Decora una caja de cartón, mete, lápices, colores, plumones, pinturas, piedras, hojas, colores, juguetes, memoramas, libros, cuentos entre otros. Tú decides.



★ Cuando sientas que te han superado tus emociones, acude a tu rincón de la calma, de modo que evites explosiones emotivas, como gritar, insultar, pegar.

★ Respira profundo, exhala, relájate, abraza tu juguete u objeto favorito.

★ Cuando estés más tranquilo utiliza los materiales que tienes en la caja, pinta en tus piedras, hojas, lee, tú decide qué hacer, verás que recuperarás tu serenidad y paz interior.

★ Utiliza la mesa de la paz para resolver un problema.

★ Lleva a la mesa de la paz un objeto que te relaje, manipúlalo, como una piedra, un collar, para que estés más tranquilo para hacer la paz, puede estar un adulto para mediar el problema.

Relajación y yoga para niños

Propósito: Contar con técnicas de relajación a través de la respiración y posturas de yoga.

Instrucciones: Conoce y practica los siguientes ejercicios en momentos que seas **capaz de regularte, o sea cuando estés calmado(a) y con buena predisposición**, Recuerda que va a ayudarte si te encuentras en un momento irritable, enojado, angustiado, frustrado o simplemente pienses que lo requieres y lo pones en marcha.

*Realiza de 3 a 5 repeticiones de cada ejercicio:

***Acuéstate en el piso boca arriba**, coloca tus manos sobre tu estómago, cierra los ojos y procura escuchar los sonidos de la naturaleza, sonidos a lo lejos. Inhala y exhala, siente cómo se infla tu estómago, inhala y sostén la respiración de 5 a 10 segundos y exhala.

***Respirar con piedras:** inspiramos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha. Expiramos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano y la colocamos encima una mesa u objeto que esté a la mano. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas.



***Posturas de yoga.**

Ponte descalza con ropa cómoda sobre un piso plano y limpio, si puedes consigue un tapete para ejercicio. Escoge una postura que se muestran a continuación y realízala por 10 segundos, alterna ejercicio de respiración, postura de yoga y nuevamente ejercicio de respiración. La puedes realizar todos los días que quieres.



Juego "Soy Tu"

Propósito: Es un juego fantástico que ayuda a empatizar o relacionarse mejor con los demás. Se puede jugar con todos los integrantes de la familia.

Instrucciones: En pedacitos de hojas o cartulina, realiza una serie de tarjetas con diferentes preguntas simples como:

1. **Color preferido.**
2. **Superhéroe que me gustaría ser.**
3. **Comida favorita.**
4. **Deporte favorito.**
5. **Comida que más odio.**
6. **Juego preferido.**
7. **De grande me gustaría ser....**
8. **Juguete favorito.**

Para empezar a jugar tendrás que colocar el montón de tarjetas boca abajo y por turnos se irán seleccionando una por una, se deberán responder las preguntas como si fueras la otra persona. Conforme se vaya jugando te iras poniendo en el lugar de los demás y así podrás conocerlos mejor.



Me preocupo por los demás

Propósito: Tener una actitud de sentir compasión y empatía por los demás.

Papás ayudarlos a darse cuenta de los sentimientos ajenos, la comunicación no verbal y el lenguaje gestual de las otras personas.

Instrucciones: Mira las imágenes y responde las preguntas.



¿Cómo crees que se siente el niño? _____

¿Por qué cree que se siente así? _____

¿Qué crees que le ha pasado? _____

¿Cómo lo puedo ayudar? _____



¿Cómo crees que se siente el niño? _____

¿Por qué cree que se siente así? _____

¿Qué crees que le ha pasado? _____

¿Cómo lo puedo ayudar? _____

Ayúdales reconocer los actos que las personas hacen por él, agradecerles y corresponderles.

Instrucciones: Mira las imágenes y responde las preguntas.



¿Cómo crees que se sienten los niños? _____

¿Por qué cree que se siente así? _____

¿Qué crees que le ha pasado? _____



¿Cómo crees que se siente el niño? _____

¿Por qué cree que se siente así? _____

¿Qué crees que le ha pasado? _____

¿Cómo lo puedo ayudar? _____

Ayúdales reconocer los actos que las personas hacen por él, agradecerles y corresponderles

Cuentos para desarrollar empatía

Propósito: leer cuentos sobre empatía, para desarrollar la capacidad para ponerse en el lugar de los personajes y comprender lo que sienten y entender las razones de su pensamiento y sus actos.

Instrucciones: Lee el siguiente cuento:



Valentina no le gustaban las caras tristes. Ni las caras regañonas. No le gustaban las lágrimas ni el miedo. Y cada vez que alguna de sus amigas se enfadaba, se ponía triste.

A Valentina le gustaban las risas y sonrisas. Las caras alegres. Las carcajadas. Las canciones y los saltitos. Le gustaba su abuelo Zacarías porque siempre estaba de buen humor y le hacía reír.

– De mayor quiero ser como tú- le dijo un día a su abuelo.

– ¿Cómo yo? - le preguntó Zacarías extrañado.

– Sí- le dijo Valentina!... entonces lo que quieres ser es... ¡¡payaso!! Desde luego, su abuelo Zacarías siempre estaba con sus bromas...

¿Payaso? Valentina no había ido nunca al circo. Había visto payasos dibujados en los libros, pero nunca uno de verdad. Su abuelo Zacarías le dijo sin embargo que no era ninguna broma. Bajó al trastero y regresó con una divertida nariz roja y unos-, de mayor quiero hacer reír a la gente.

A Valentina casi le da un ataque de risa al ver a su abuelo así vestido.

– ¿Ves? - le dijo Zacarías- Yo de joven fui payaso. Los payasos hacen reír a los demás.

Valentina se quedó pensativa. Ella creía que quería ser bailarina, veterinaria o profesora... así que ahora estaba un poco confundida. Al día siguiente se lo contó a sus amigas, y ellas le aconsejaron probar con todo. Así que se pusieron a jugar a imitar profesiones. Valentina dio unos cuantos pasos de baile y todas aplaudieron mucho. A ella le gustó.

Luego cogió su peluche Marramiau, un gato un poco deshilachado que dormía con ella todas las noches. Hizo que le curaba y todas abrieron la boca de admiración. Y a Valentina, le gustó.

A continuación, se puso a dar clase a sus amigas. Tocaba lengua. Y alguna que otra se aburría. Pero a Valentina, también le gustó.

Y por último se puso la nariz que le regaló su abuelo, se enmarañó el pelo y empezó a hacer gracietas y a caerse (a posta), y a poner caras divertidas, y a hacer muchas muecas. Y todas comenzaron a reír y a reír sin parar. Abrieron mucho la boca de admiración... y no, no se aburririeron ni un poquito. Y a Valentina le entusiasmó.

Desde entonces Valentina tiene muy claro que de mayor quiere fabricar sonrisas. Y no le importa si de payasa, profesora, veterinaria o bailarina. Pero por si acaso ella practica un poquito todas las tardes con la nariz y los zapatones de su abuelo Zacarías.

¿Qué es la empatía?: Valentina es capaz de ponerse triste cuando sus amigas están tristes, y sentirse muy feliz cuando comprueba que los demás son felices. Por eso, decide que quiere fabricar sonrisas, para hacer felices a los demás.

Responde

- ¿cómo crees que se siente Valentina?"
- ¿cómo crees que lo que hace el valentina afectará o ayudará a los demás?"
- ¿Tú cuando te has sentido cómo se siente un amigo, amiga, hermano, hermana o alguien cercano a tí

Además de la empatía el cuento de valentina nos enseña:

- Lo maravilloso que es hacer felices a los demás.
- Las ventajas del pensamiento positivo y el optimismo.
- Los enormes beneficios de la risa.

Para continuar trabajando la empatía, busca en google, 11 cuentos para fomentar la empatía

<http://www.clubpequeslectores.com/2017/04/cuentos-infantiles-desarrollar-empatia.html>

Bote de la comunicación

Propósito: Reconozca sus estados de ánimo y busque solución a través de la comunicación.

Instrucciones:

- Elige un bote, decóralo con un familiar (mamá, papá, hermano/a, abuelo/a).
- Colócalo en un lugar accesible para todos. Junto al bote pon pedacitos de papel o post-tip donde puedan escribir o dibujar aquello positivo que han pasado.
- Cada vez que tengas algo positivo lo ponen en el bote te puedes apoyar en la frase: “Me gustó cuando...”
- Si en algún momento te sientes triste o enfadado puedes recurrir al bote y recordar la cantidad de cosas buenas que han pasado.
- Puedes establecer un día de la semana donde reúnas a tu familia y abrir el bote. En familia leer las frases y tratar de averiguar quién fue la persona que lo escribió.
- Luego dejas que ellos comenten lo que pasó y cómo se sintieron. En dicha actividad tendrás el espacio necesario para que se expresen libremente acerca de sus sentimientos en su día a día.



Escucha y observa lo que te rodea.

Propósito: Practicar la escucha y observación activa, reconocer sonidos o formas de la naturaleza que te provoquen diferentes sensaciones y emociones.

En una conversación es tan importante hablar bien como saber escuchar adecuadamente. Para poder comunicarnos bien, tanto emisor como receptor deben esmerarse y poner de su parte. El problema es que con el ritmo de vida actual vamos a toda prisa y no nos paramos a escuchar lo que nos rodea.

Instrucciones:

- ★ A menudo intenta pararte, cerrar los ojos y escuchar muy atentamente los sonidos de tu alrededor.
- ★ Da igual si estas en la sala, en tu cuarto, en la cocina o en el patio.
- ★ Verás que es un juego sencillo, que no requiere material y que nos tranquiliza y reconecta con lo esencial.
- ★ Aprende a distinguir los sonidos y reconocerlos.



Realizar una obra en la naturaleza con los materiales con los que se dispone. No sólo estar en la naturaleza beneficia nuestra salud mental y física, sino que además también desarrolla nuestra imaginación y nos hace evadirnos de los problemas y tristezas de nuestra alma.

Instrucciones:

- ★ La naturaleza también nos puede dar posibilidades: debes recolectar, piedras, hojas, ramas de los árboles, arena, tierra, flores, hierba, todo el material que necesitas está en tu patio, terraza o casa esperándote.
- ★ Con esta actividad tendrás que realizar una obra con el material que te facilita la naturaleza.
- ★ Puedes crear mandalas, figuras, etc. Pero en conexión con la naturaleza.
- ★ Tienes que dejar aflorar tu creatividad y expresarte.



Pregunta ¿Qué tal tu día? de forma diferente.

Propósito: Mejorar la comunicación con los demás, aprender a escuchar y tener un interés por los demás.

Instrucciones:

- ★ Debemos esforzarnos cada día por establecer una comunicación respetuosa y con unas bases fuertes.
- ★ Los niños necesitan saber que valoramos sus emociones y sentimientos, que nos interesan sus opiniones y que se respetan sus decisiones porque los queremos y son personas importantes para nosotros.
- ★ El problema es que normalmente cuando preguntamos a los hijos, sobre qué tal les fue en su día, generalmente contestan con un "bien" y un poco más.



- ★ Así que te comparto unas preguntas abiertas.
- ★ Verás que son ideales para mejorar la comunicación con tus hijos, porque con ellas, ellos ven que les valoramos, se sienten mejor consigo mismos, aprenden a escuchar, a preguntar y a interesarse por los demás, aprenden que sus opiniones importan, se sienten más respetados y se hacen más responsables de sus actos y sus pensamientos.

¿Cuéntame algo que te haya hecho reír hoy?

¿Cuál es el mejor lugar de la escuela o de la casa?

¿Qué es lo que te ha hecho más feliz hoy?

¿Qué es lo que te ha parecido aburrido?

¿Cuál es la palabra que más has escuchado el día de hoy?

¿Qué es lo que te ha hecho sonreír hoy en la escuela?

¿Cómo valorarías tu día, del 1 a 10 y por qué?

¿Te has sentido triste por algo que dijo o hizo alguien?

¿Cuándo te has sentido más orgulloso de ti?



Dibujo - Dictado

Propósito: Aprenderá a escuchar con atención, desarrollará habilidades comunicativas y sociales, favorecerá su atención, comprensión, concentración y razonamiento lógico. Además de reforzar su autoestima, podrá expresar sus sentimientos y canalizará sus estados de ánimo.

Instrucciones:

Podrán participar todos los integrantes de tu familia, por turnos el emisor dará las indicaciones y los demás dibujaran siguiendo las instrucciones. Por ejemplo podrás decir...

- Cosas que se hacen en un circo.
- Palabras que sirven para decir cómo nos sentimos.
- Cosas que se pueden ver o escuchar en la calle.
- Cosas de color verde.
- Cosas que nunca podrás ver dentro de una casa.
- Cosas imposibles.



MATERIALES: cuaderno u hojas recicladas blancas o de color, marcadores, lápiz o pluma, dibujos de oficios, de animales; revistas, periódico, ilustraciones o palabras, como objetos que utilizamos cotidianamente.

Juego "Mi nombre, mis virtudes".

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

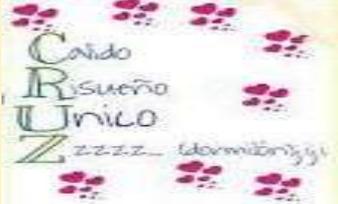
Instrucciones:

- ★ ¿Y quién no, cuando era pequeño se divertía escribiendo y dibujando su nombre por todos lados? Pero... ¿Sabes qué emociones despiertan en ti el cómo te llamas? Un ejercicio muy interesante que te hará conocerte a ti mismo es escribir nuestro nombre en un papel y a partir de él realizar una obra de arte.
- ★ Puedes elegir tanto tu nombre como tu apodo, lo importante es que sea tuyo y te sientas identificado por la forma por la que te llaman las personas de tu alrededor.
- ★ Aunque parezca complicado es muy interesante y divertido ver la cantidad de sentimientos que puedes expresar a partir de tu nombre.



Te proponemos otra variante o alternativa que puedes realizar con tu nombre.

- ★ En esta actividad te vamos a invitar a escribir tu nombre en letras grandes y en mayúsculas.
- ★ Luego a cada una de las letras, deberás buscar una virtud o cualidad positiva que poseas y que empiece por esa letra.
- ★ La escribirás en la hoja y la compartirás con el resto de tu familia.



- ★ Puedes hacer la actividad con tu apellido o hacer las dos.
- ★ Si quieres seguir divirtiéndote y creando más con tu nombre, puedes hacer tu nombre y pedir a otros que completen tus cualidades. Así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.



Mi silueta soy único

Propósito: Favorece tu inteligencia emocional, tu creatividad además de dejar fluir tus emociones y experimentar felicidad, amor, empatía paz, te ayudará a conseguir una armonía entre el corazón y la mente

Instrucciones:

- Está actividad podrás realizarla con diversos materiales que tengas en casa, como hojas blancas, cartón, papel bond o cartulina por mencionar algunos materiales, así también para su colorido podrás utilizar pinturas vinci, vinilicas, crayola, plumones o colores.
- Dibujaras tu mano hasta la parte media del brazo, la pintarás de color café (o el color de tu preferencia).
- Para la copa del árbol, usarás la técnica de crayola derretida si cuenta con estas, además de la supervisión de un adulto (por la utilización de una vela).
- Si cuentas con vinci o pintura vinilica, solo utilizarás las yemas de tus dedos para formar la copa del árbol.
- Si cuentas con plumones o colores, lo harás mediante la aplicación de puntos, utilizarás la técnica de punteado.
- Al finalizar la actividad solicitarán a tus papas, tutores, o una persona adulta, te escriba una frase de motivación en la parte de abajo de tu obra. La cual pondrás en un lugar visible.
- (Está actividad podrá realizarla todo integrante de la familia y podrán intercambiar frases de motivación, que favorezca el cambio de pensamiento.



Mi Receta de la Felicidad.

Propósito: Conocernos mejor a nosotros mismos y descubrir cuáles son las cosas verdaderamente importantes en nuestra vida.

Instrucciones: Para poder realizar esta receta, necesitas seleccionar primero los ingredientes y determinar qué cantidades se requiere de cada uno de ellos, puedes escribir estos en una hoja.



Una vez seleccionados los ingredientes, así como sus cantidades y para que la receta te quede deliciosa, no debes olvidar escribir cual es la preparación o el procedimiento que se tiene que seguir paso por paso. Esto también será importante por si quieres compartir tu receta con alguien más.



Puedes dibujar o decorar tu receta de la felicidad como tú quieras. Puedes también realizar otras recetas como:

1. **Receta de la amistad.**
2. **Infusión de sentimientos dulces.**
3. **Galletitas para caras felices.**
4. **Receta para una familia feliz.**

Mi árbol.

Propósito: lograr mayor auto conocimiento de sí mismo, identificar, aceptar y expresar cualidades.

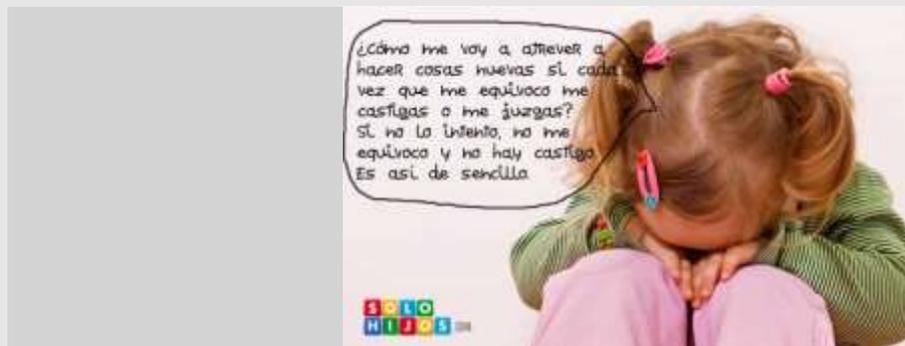
Instrucciones: dibuja un árbol, en las raíces debes escribir las cualidades positivas que tienes, en las ramas la cosas positivas que haces y en las hojas tus éxitos.

- Lo puedes comentar con tu familia y escribir otras cualidades u otras cosas.
- Puedes colocarlo en un lugar visible para toda tu familia; la puerta de tú cuarto, en una ventana, en la pared de la sala, etc.



"Mis errores, mis aprendizajes"

Propósito: Identificar nuestros errores y gestionarlos de otra manera para mejorar la convivencia en casa.



Instrucciones:

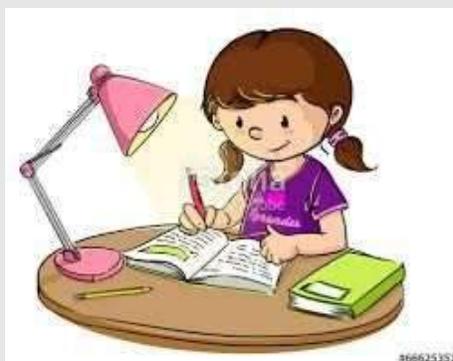
Un error es una gran oportunidad de aprendizaje.

En un papel u hoja de cuaderno anota los errores que hayas cometido el día de hoy o ayer, ahora piensa y escribe cual aprendizaje te ha dejado ese error cometido.

Puedes hacer un listado y delante de éste anota el aprendizaje, por ejemplo:

ERROR:	APRENDIZAJE y/o REFLEXIÓN:
<p>No recoger inmediatamente los juguetes utilizados.</p>	<p>Colaborar con las labores del hogar, recoger mis juguetes y materiales que ocupo inmediatamente al concluir el juego o tarea. Pido disculpas pues los juguetes son mi responsabilidad. Pido disculpas a mi cuidador y me comprometo a recoger los juguetes y materiales empleados.</p>

Consejo: Pide disculpas si consideras que te equivocaste y sí estas con ganas hablar del suceso si involucró a otra persona, puedes comentar ahora que estas más tranquilo(a) lo que te gusta y que no.



Creando Fantasmas

Propósito: Reconocer a qué le tenemos miedo y si este es real o imaginario, para poder enfrentarnos a nuestro propio miedo.

El miedo, es una de nuestras emociones primarias. “Gracias a él, reaccionamos antes situaciones reales de peligro, y nos da la oportunidad de generar herramientas para afrontar ciertas situaciones”. Es normal que los niños y jóvenes también lo sientan, al fin y al cabo, “es una forma de mostrar al mundo que están madurando”. Por ello, tenemos que enseñarles, a medida que surgen sus temores, cómo hacerles frente.



Instrucciones:

- ★ Crear un fantasma, podemos pintarlo en un rollo de papel higiénico-, el cual llevará una pequeña bolsa, donde guardaremos los miedos. Tu decides con que material haces tu fantasma, usa tu ingenio y échalo a volar.
- ★ Deberás dibujar o escribir en un papel qué es lo que te da miedo, tu miedo tal y como se te viene a la cabeza o como los ves en tus sueños.
- ★ Posteriormente, dale color y quédate mirándolo fijamente unos instantes y reflexiona ¿Por qué tengo miedo de esto? y guardarlo en esa bolsa que tiene el fantasma que hiciste.
- ★ A medida de cómo te vayas sintiendo, los leerás para ayudar a relativizarlos (dar menos importancia a un asunto al relacionarlo con otros aspectos).
- ★ Lo primero que debemos hacer es tratar de entender que existen miedos reales y falsos, como los fantasmas o la oscuridad. Estos últimos están en nuestra imaginación, nos confunden, y por esta misma razón, debemos aprender a superarlos.
- ★ Podemos formularnos preguntas que ayuden a pensar sobre ello. Por ejemplo, plantear cuál es mi miedo, cuándo aparece, cómo responde mi cuerpo y si no existiera, todo lo que podría hacer.
- ★ Todos tenemos miedo de algo o alguien. Lo importante es que seamos conscientes de que tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos, para así, poder vencer aquellas emociones negativas que puedan despertar en nosotros, sólo así podremos ser más libres.

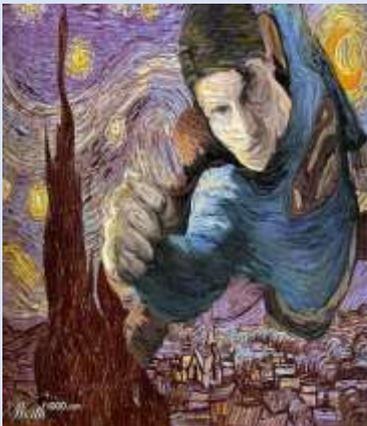
Mejorando una obra maestra.

Propósito: Reconocer diferentes obras de arte y crear algo diferente a partir de algo ya existente, estimulando así tu creatividad, atención y concentración.

¿Te intimidan las hojas en blanco? A quien no.

Instrucciones:

- ★ En vez de empezar de cero, prueba a mejorar una obra que ya conozcas y que te gusta para aumentar tu confianza en ti mismo, tal vez de las que ya conozcas y hayas trabajado con anterioridad.
- ★ Ya sea que le dibujes bigote a la *Mona Lisa* o coloreando los espacios en blanco del *Guernica*, estamos seguros de que *Da Vinci* y *Picasso* estarían orgullosos de ti.
- ★ ¿Quién sabe? Puede que llegues a convertirte en un famoso artista de apropiaciones.
- ★ No hay límites ni reglas, solo se creativo y anímate o crear una nueva obra de arte.



- ★ Puedes descargar del internet algunas obras y mejorarlas utilizando tu creatividad.
- ★ Te dejamos algunas descargadas en el siguiente anexo.

▢ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”

□ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”

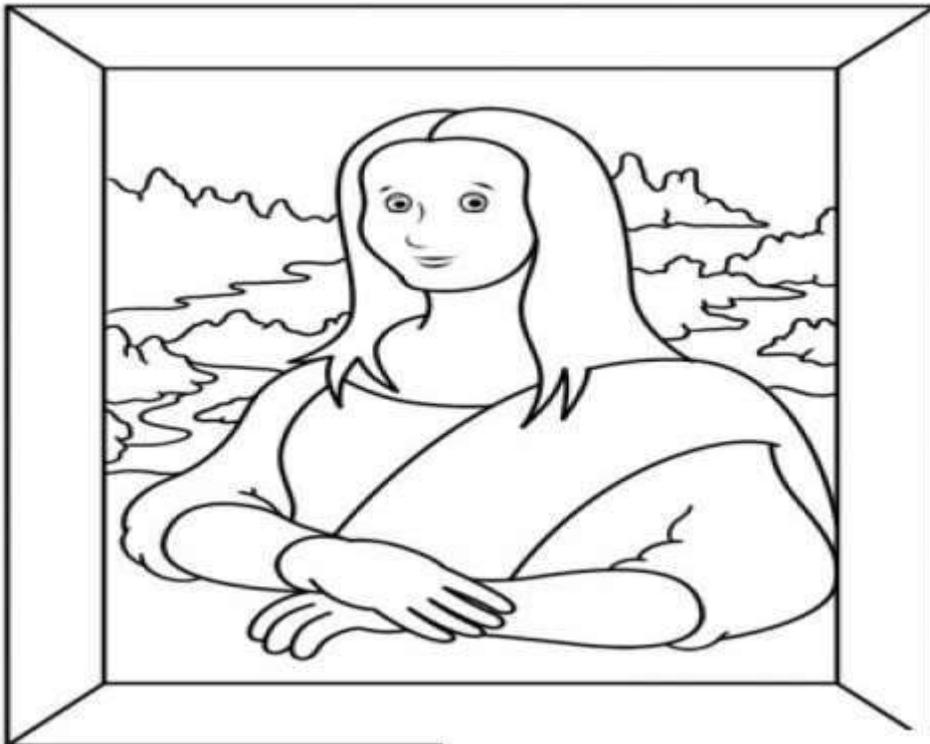


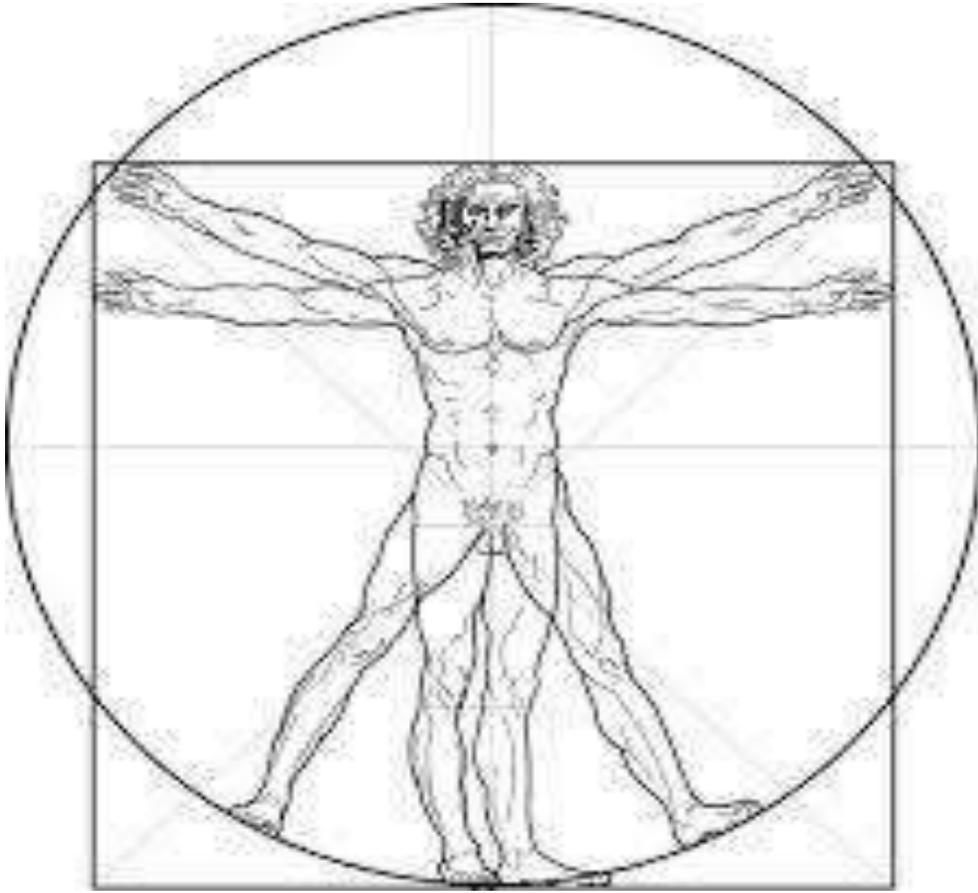
□ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”



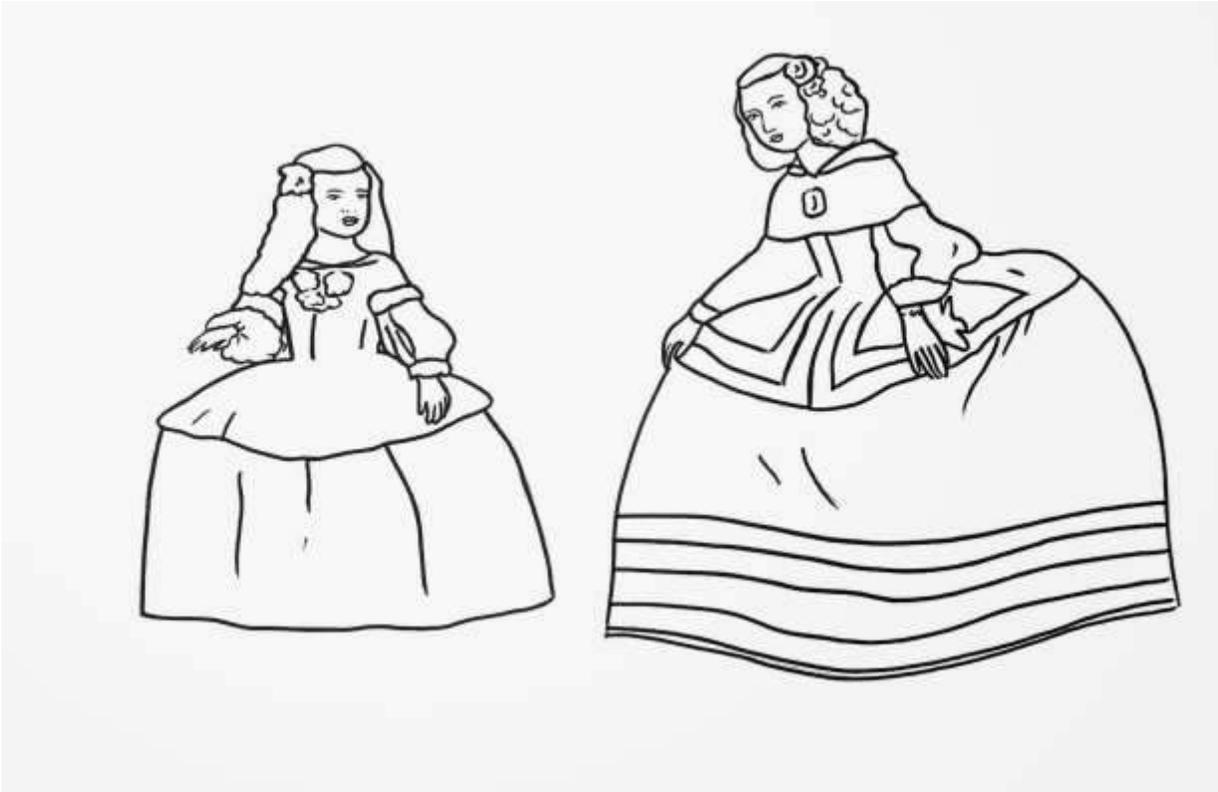


□ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”



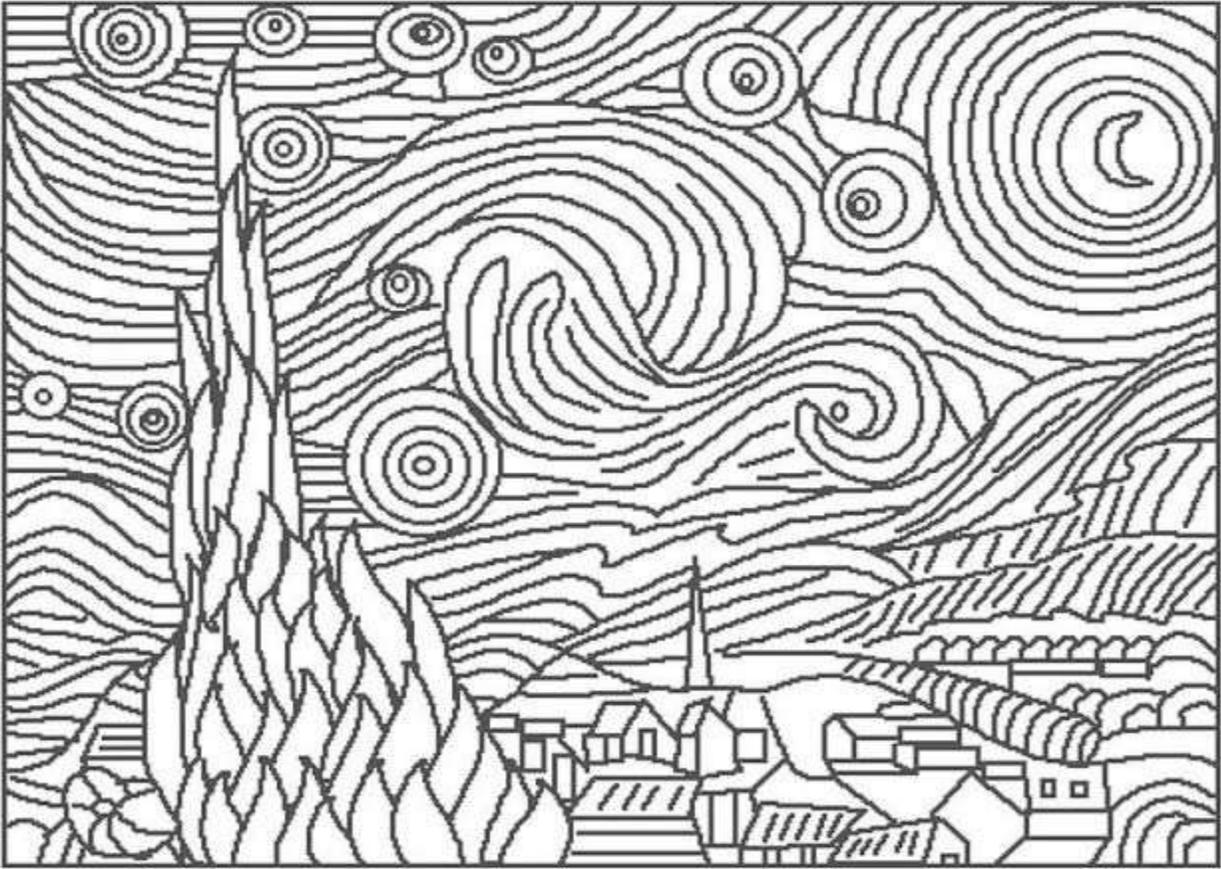


□ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”





□ Anexo Ficha No. 25 “Mejorando una obra maestra”



Van Gogh: Starry Night



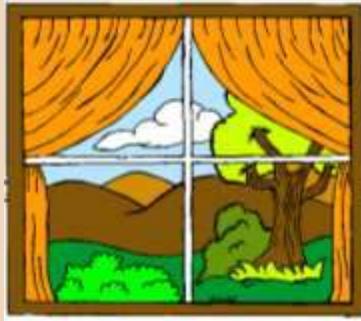
Dibujando mi propia ventana o espejo.

Propósito: Apreciación de la naturaleza y el mundo exterior, favoreciendo la ilusión y la fantasía.

Instrucciones:

★ Reinventa el concepto de lienzo en blanco, pintando sobre una superficie diferente, para darle otra visión a un cuarto o habitación de tu casa.

★ Pinta sobre un espejo o una ventana y deja que tus trazos se vayan mezclando con la realidad que muestra este lienzo tan especial.



★ Aprovecha un día de lluvioso o tu propio reflejo. Es como el primo creativo del maquillaje.

★ Si lo prefieres dibuja tu propia ventana, si no tienes una en tu cuarto, es el momento de crear una, ¡ánimate!

★ Puedes hacer múltiples transformaciones de lo que ves y lo que imaginas.

★ Utiliza los materiales que tengas en casa, plumones, crayolas, pinturas, acuarelas, lápices, colores, etc.



INVENTEMOS UNA HISTORIA

Propósito: Mejorar la habilidad comunicativa e interprete sus estados de ánimo.

Instrucciones:

- En la siguiente actividad es necesario contar con el siguiente material, tarjetas de cartulina (el tamaño que desees).



- En cada tarjeta dibuja una emoción distinta: alegría, tristeza, desagrado, miedo, enojo, etc.



- Reunido con algún integrante de tu familia voltea las tarjetas sin ver la emoción, después uno sacará una tarjeta con una emoción y comenzará a inventar una historia con un personaje principal que tenga esta emoción.
- Luego el otro integrante de tu familia sacará otra tarjeta y hará lo mismo.
- Seguirán inventando historias hasta terminar las tarjetas.



- Al finalizar preguntar a tu acompañante de actividad cómo se sintieron durante la actividad, que fue lo más difícil de inventar la historia, ¿has sentido esa emoción?, ¿Cuándo?, ¿Cómo has reconocido dicha emoción?; después es tu turno de responder.



Emociómetro.

Propósito: Diferenciar, identificar y reconocer qué emociones estamos sintiendo en un momento determinado, para tener una conciencia emocional más clara.



En la medida en que identifiquemos y comprendamos nuestras emociones podremos desarrollar recursos y herramientas que nos servirán para afrontar de una mejor manera, las diferentes situaciones de la vida. Mediante el juego, lograremos diferentes habilidades socioemocionales que nos quedarán arraigadas de forma natural y nos llevarán a ser un adulto emocionalmente más sano.

Instrucciones:

★ Armar el emociómetro con elementos que todos tenemos en casa: utilizando hojas o cartulina de base y dibujando las emociones o pegando recortes de imágenes de revistas.

★ Imagínate una tira, como si fuera un termómetro, o los metros utilizados para la altura de los niños que van en la pared.

★ Se trata de ir colocando cada una de las emociones, dibujadas o recortadas: contento, triste, asustado, enojado, sorprendido y todas las que quieran sumar; pero lo que no debe faltar es una opción que diga “no sé cómo me siento”, ya que es importante validar esta situación, donde muchas veces cuesta poner en palabras cómo nos sentimos.

★ Ya con el emociómetro armado, podemos colgarlo de la pared y cada integrante de la familia puede tomar una pinza de los que usamos para tender la ropa, y colocar el nombre de cada uno en ellas.

★ Al levantarnos, o en diferentes momentos del día, tendremos que marcar con la pinza, la emoción que estamos sintiendo en ese momento y dejarla ahí. De esta forma, todos podrán verlas y podremos conversar sobre aquello que nos está pasando.

★ Esto ayudará a visibilizar las emociones de cada integrante de la familia y de esa manera vivirlas como algo natural y que todos vayamos incorporando hábitos emocionales saludables.



Diario de Garabatos.

Propósito: Favorecer expresiones gráficas no verbales, el dibujo y la creatividad, así como la atención y la concentración.



Instrucciones:

- ★ Tener pequeños momentos en donde dejes salir tu imaginación y creatividad.
- ★ Es difícil sacar tiempo para ponerse a crear una obra de arte cuando tienes muchas cosas que hacer y no tienes ni idea de por dónde empezar.
- ★ Lo que sí que es fácil es tomarse unos minutos de descanso para garabatear o hacer un pequeño dibujo cada día.
- ★ No necesita ser una gran obra, solo es un garabato al día, te sorprenderás al final de todo lo que creaste.
- ★ No te frustres si no queda como querías, no hay garabatos feos.
- ★ Divide una hoja en tantas partes como tu desees y haz un dibujo sencillo en cada una de las partes cada día.
- ★ Empezar a seguir una rutina creativa de este tipo mantendrá tu imaginación en forma.
- ★ Cada vez te sentirás más a gusto con tu estilo artístico y te sentirás más inspirado a lo largo del día.
- ★ Puede que incluso te apetezca pasar más de cinco minutos dibujando.
- ★ Y no te preocupes, es imposible que un garabato quede feo. El límite lo pones tu. Anímate a crear y dibujar todo lo que tú quieras y sientas.