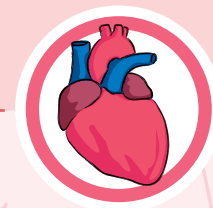


Actividades de apoyo socioemocional

Unidad del Cuerpo Humano



Semana

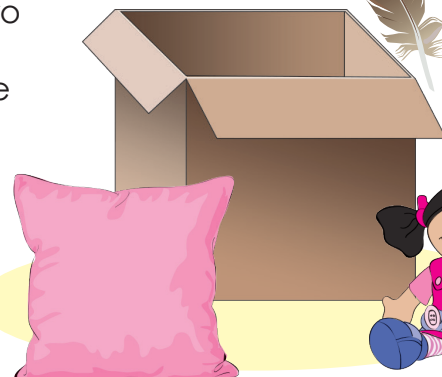


¡Controlo mis emociones!

Si un niño (a) no controla sus emociones, pierde motivación e interés, podemos ayudar a nuestros hijos a reconocer y controlar las emociones que lo incomodan.

Actividad

Elabore junto a su hijo (a) la caja de la tranquilidad. Consigan una caja de zapatos vacía y decórenla a su gusto, móvelo para que busquen juntos algunos objetos que le gusten y lo hagan sentir en paz (Por ejemplo: un peluche, una imagen recortada que provoque sensación de tranquilidad, una pluma, un suéter, una fotografía de algún familiar, entre otros). Introduzcan los objetos dentro de la caja de zapatos, conforme vayan introduciendo los objetos dentro de la caja, vaya preguntándole sobre por qué ese objeto le provoca tranquilidad. Al finalizar indíquele a su hijo (a) que cada vez que se sienta enojado, triste, angustiado, entre otros, puede sacar su caja de la tranquilidad y explorar los objetos que están dentro de ella, pensando en cada uno de ellos, hasta que logre sentirse tranquilo y en paz.



Desde los pueblos indígenas:

Las abuelas nos enseñan que los desequilibrios provienen de distintas emociones, por lo que recomiendan que los adultos acompañen a los niños a visitar un bosque para abrazar un árbol, sentir la tierra con los pies descalzos para equilibrar la energía del niño (a).

También se sugiere visitar un río para hablar con la sagrada agua para expresar los sentimientos, de esta forma simbólicamente el niño o niña se libera de las energías negativas que le afectan. Para ello, la abuela utiliza palabras dulces para referirse a la Madre Tierra, toma pétalos de rosas en sus manos y esparce sobre la cabeza, el pecho, las manos y los pies, luego los suelta en el río.

Semana

2

¡Nombro y reconozco mis emociones!

Cuando los niños pueden nombrar y reconocer sus emociones, se sienten con más seguridad sobre lo que les pasa al vivir una emoción o sentimiento.

Actividad

Anime a su hijo (a) para hacer un álbum de emociones y sentimientos. Necesitarán un cuaderno de pocas hojas, recortes del periódico y/o revistas.

En las primeras páginas, escriban el nombre de la emoción recorten y peguen varias imágenes que representen esa emoción, hagan lo mismo en las siguientes páginas, cambiando el nombre de la emoción.

Mientras se encuentran pegando las imágenes pueden conversar sobre esa emoción, propicie esa conversación con las siguientes preguntas: ¿Qué piensas de esta emoción? ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Por qué fue que te sentiste así? ¿Te gusta o te disgusta sentirte así? ¿Cómo te puedes reponer cuando esto te pasa?



Semana

3

¡Me relajo y disfruto!!

La relajación en los niños, aumenta la confianza, mejora la memoria y concentración ya que provoca un estado de tranquilidad.

Actividad

Enséñele a su hijo (a) a relajarse y soltar la tensión, cada noche pueden practicar la técnica del cubito de hielo. Esta se trata de hablarle al niño y acompañarlo durante la meditación diciéndole lo siguiente: "Hagamos de cuenta que eres un cubito de hielo, frío, duro, muy rígido y sólido" "Encógete sujetándote las piernas con tus brazos para hacerte un cubito de hielo" "Aprieta fuerte tu cuerpo y siente toda la tensión" "Ahora imagina que empieza a aparecer el sol, poco a poco empiezas a sentir su calor, te vas calentando con sus rayos y su luz" "Siente como el calor te empieza a derretir y poco a poco vas soltando tu tensión y tu cuerpo se va poniendo menos rígido" "Sigue derritiéndote y ve soltando tu cuerpo, hasta que quedes completamente derretido" "Ya no eres un hielo frío y duro, ahora eres agua líquida que fluye por todas partes".

Cuando su hijo (a) este enojado o en tensión, recuérdale que está como el cubito de hielo y que si cierra los ojos puede imaginar cómo sale el sol y lo derrite poco a poco, hasta soltar la tensión.

¡Cómo me siento!

Para tranquilizar o regular una emoción fuerte es muy bueno que los niños la expresen, mientras la están experimentando.

Actividad

Motive a su hijo (a) para buscar dos botes vacíos, decórenlos juntos, recorten hojas de papel bond en cuatro partes, en uno de los botes, coloquen los cuadros de papel bond y en el otro bote coloquen crayones de colores.

Explíquele a su hijo (a) que cuando este experimentando una emoción fuerte, puede ir a los botes y dibujar en uno de los papeles la emoción fuerte que está viviendo. Puede garabatear, dibujar, arrugar el papel, rasgar el dibujo después de hecho, si usted se encuentra en el lugar es bueno acompañar al niño y mientras dibuja, usted puede ir verbalizando sus sentimientos con afirmaciones y preguntas, por ejemplo: ¿Así estas de enojado? ¡Eso es mucho! A ver, muéstrame que tan enojado estas. ¿Sigues enojado? Puede realizar más de un dibujo si lo necesitan.

