

Actividades de apoyo socioemocional

Unidad del universo



Semana

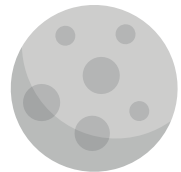


¡Identifico y expreso mis sentimientos!

Los niños aprenden a expresar sus sentimientos de la forma en que los adultos comparten y expresan los suyos.

Actividad

Busque un lugar donde pueda estar junto con su hijo (a) y observen el día o la noche. Señalen el sol, luna, nubes, estrellas, la luz o la obscuridad. Pregúntele ¿Cómo te sientes? ¿Por qué?, ¿Te gusta más el día o la noche?, ¿Por qué?, ¿Qué piensas cuando llueve o cuando hay mucho viento? ¿Por qué? Usted puede agregar más preguntas sin olvidar el por qué, para ayudarle a profundizar en su pensamiento y sentimiento.



Semana



¡Aprendo a autocontrolarme!

Los niños sienten diferentes emociones, por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, angustia, entre otras, y al igual que los adultos necesitan expresarlas y en algunos casos saber como relajarse.

Actividad

Invite a su hijo (a) para que juntos realicen ejercicios de respiración y así relajarse: indíquele que van a respirar por la nariz y exhalar (sacar) el aire por la boca, despacio y sin prisa. Dígale que si hace esto cuando se sienta mal, enojado o muy emocionado, le ayudará a sentirse mejor.

Semana

3

¡Me comunico!

Los niños necesitan saber que nos interesan sus emociones y sentimientos, al escucharlos, se sienten valorados y respetados, pues demostramos que son importantes para nosotros.

Actividad

Invite a su hijo (a) a preparar un lugar en el hogar para platicar. Pueden acomodar dos sillas o banquitos, pueden ser dos cojines en un rincón o cualquier espacio que se acomode para entablar una conversación. Una o dos veces por semana pueden ir a ese lugar y conversar.

Inicie con algunas preguntas que le ayudarán a que la respuesta sea amplia y el niño exprese sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo: ¿Qué es lo mejor que hoy te paso? ¿Y lo peor que te ha pasado hoy?, cuéntame algo que hoy te haya hecho reír, dime alguna palabra extraña que hayas oído hoy, ¿Ayudaste a alguien hoy? ¿Alguien te ayudo hoy a ti? ¿Qué te ha hecho feliz hoy? ¿Qué te pareció más aburrido el día de hoy? Dime algo que hoy hayas aprendido.



Semana

4

¡Me acepto como soy!

tengan confianza en sí mismos y aprendan a aceptarse.

Actividad

Léale a su hijo (a) el siguiente cuento:

Un día soleado nació una bebé flamenco llamada Cali. Vestía un plumaje blanco que adornaba sus largas patas rosadas. Los padres de Cali la querían tal como era y su madre siempre la abrazaba entre sus plumas para darle calor y cariño. Ella era un polluelo feliz que disfrutaba jugando con los otros polluelos del lugar.

Jugaban a esconderse, a nadar y hasta hacían carreras a ver quién podía correr más rápido con esas largas patas. Todos la querían mucho.

W Pasaron los años y Cali creció. Sus patas rosadas se habían alargado aún más y tenía mucho más plumas que antes. Pero había algo que empezó a llamar mucho su atención. Todos sus amigos comenzaron a cambiar de color. Algunos tenían plumas rosadas, otros rojas, mientras que ella continuaba blanca, blanca.

Preocupada, un día Cali le dijo a su madre:

- Mami, ¿Por qué soy diferente? ¿Por qué mis plumas no cambian de color? Yo solo quiero ser igual que todos lo demás...

- Oh hija mía, cuando eras un polluelo tus plumas eran tan blancas y hermosas como lo son ahora. Tú sigues siendo especial y valiosa, lo importante es cómo te sientas y como hagas sentir a los que te rodean - le contestó su madre mientras la abrazaba.

Cali decidió seguir el consejo de su madre y se preocupó por aceptarse tal y como era. Fue cuando entonces volvió a ser tan feliz como cuando era pequeña.

Aun cuando algunos flamencos la rechazaban por ser diferente, ella trató de no sentirse mal y de allí en adelante solo se rodeó de esos amigos que siempre la aceptaron como ella era, tan blanca y hermosa.

Adaptación: Gioannina Acosta /Cuentos cortos.com

Al final de la lectura, pregúntele lo siguiente:

¿Te gustó el cuento? ¿Por qué?

¿Alguna vez te has sentido como el flamenco?

¿Qué piensas acerca del final del cuento?

