

Actividades de apoyo socioemocional

Unidad de los animales



Semana



¡Me gusta como soy!

Sabía que los niños construyen una imagen personal a partir de la mirada de sus padres y de las demás personas. Usted puede contribuir a formar una autoimagen positiva en sus hijos.

Actividad

Pídale a su hijo (a) que elija sus tres animales favoritos y los dibuje en una hoja de papel. Luego, indíquele que debe decir algo que le guste del primer animal que dibujó, por ejemplo: me gustan las orejas del perro. Luego usted le responderá como si el perro le hablara a su hijo (a) diciéndole algo que le gusta de él o ella, por ejemplo: a mí me gusta tu pelo colucho. Continúe la actividad con los otros dos dibujos. De esta misma manera irá reforzando su autoestima y lo motivará a seguir expresando aspectos positivos de su persona.



Semana



¡Una receta para la felicidad!

Ayudar a sus hijos para que identifiquen los elementos que los hacen sentir bien, contribuye a que sean más felices.

Actividad

Invite a su hijo (a) a pensar y reflexionar acerca de las cosas que lo hacen sentir bien, preparen lápiz, crayones, pinturas y una hoja de papel para cada uno. Luego dibujen una olla grande, explicando al niño que en ella prepararan la receta de la felicidad, deben dibujar dentro de la olla todas las cosas que los hacen felices. Esta será la receta personal de la felicidad.



¡Puedo controlarme y actuar tranquilo!

Enseñe a su hijo (a) que no podemos controlar las cosas que pasan a nuestro alrededor, pero sí la manera como reaccionamos.

Actividad

Busque junto a su hijo (a) un lugar cómodo dentro o fuera del hogar para contarle la siguiente historia:

Los cabellos de la cabeza

Una mujer muy sabia despertó una mañana, se miró al espejo y notó que solamente tenía tres cabellos en su cabeza.

«Hmmm»- Pensó. «Creo que hoy me voy a hacer una trenza».

Así lo hizo y pasó un día maravilloso.

El siguiente día se despertó, se miró al espejo y vio que tenía solamente dos cabellos en su cabeza.

«Hmmm»- Dijo. «Creo que hoy estaré con el cabello suelto».

Así lo hizo y pasó un día grandioso.

El siguiente día cuando despertó, se miró al espejo y notó que solamente le quedaba un cabello en su cabeza.

«Bueno»- Dijo ella, «ahora me voy a hacer una cola de caballo».

Así lo hizo y tuvo un día muy, muy divertido.

A la mañana siguiente cuando despertó, corrió al espejo y enseguida notó que no le quedaba un solo cabello en la cabeza.

«¡Qué bien! – Exclamó. «¡Hoy no voy a tener que peinarme!».

Tomado de www.minigranada.com

Al final, pregúntele a su hijo (a) sobre lo que piensa de la mujer de la historia. ¿Cómo reaccionaba ella cada vez que se despertaba? ¿Cómo hubieras reaccionado tu? ¿Por qué? ¿Qué fue lo que más le gusto?



¡Expreso las emociones!

Enseñar a los niños a reconocer las expresiones de las emociones, les ayudará a comprender y respetar a los demás.

Actividad

Colóquese frente a su hijo (a) e indíquele que por turnos cada uno expresará una emoción únicamente con gestos y el otro adivinará que emoción está expresando a través de ese gesto. Una vez usted realiza el gesto y su hijo (a) adivina, y otra vez su hijo (a) realiza el gesto y usted adivina.

Conversen juntos ¿Cuándo te has sentido triste? ¿Cuándo te has sentido feliz? ¿Qué haces cuando te sientes asustado?

