

Actividades de apoyo socioemocional

Unidad de la familia



Semana



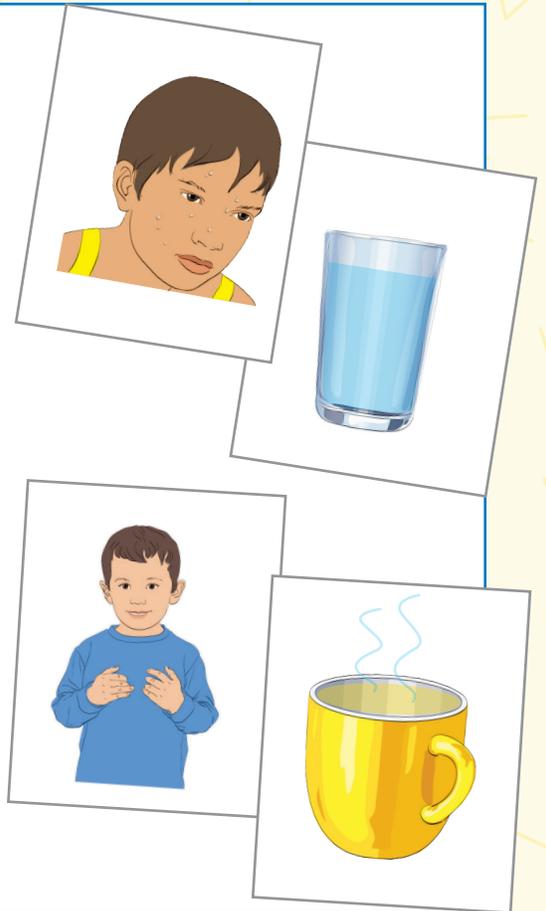
¡Encuentro la solución!

Es positivo para los niños comprender que ante cada situación se pueden buscar diferentes soluciones.

Actividad

Junto con su hijo (a), elaboren tarjetas con dibujos o recortes de imágenes que representen diferentes sensaciones, como: calor, frío, hambre, cansancio o sueño. Para cada una de ellas, elaboren tarjetas con imágenes o dibujos de las cosas que su hijo puede hacer según sea el caso. Por ejemplo: para calor, un soplador, agua fresca y ropa ligera; para frío, un suéter, una bebida caliente y una cobija o mantita; para cansancio, una silla, una cama o un sillón.

Coloquen las tarjetas de las sensaciones esparcidas en la mesa y dele a su hijo (a) las tarjetas que representan la solución para que él o ella las empareje según su criterio. Conversen sobre las soluciones a cada situación.



Semana



¡Expreso lo que pienso y siento!

Cuando permitimos que los niños se expresen favorecemos su seguridad y sentido de pertenencia con su entorno y familia.

Actividad

Para realizar esta necesitarán una pelota pequeña (si no tienen una, podrán elaborarla arrugando un puñado de papel china o periódico, también con un calcetín o calceta enrollado).

Lanzará la pelota a su hijo (a) respondiendo al siguiente enunciado:

Me siento feliz cuando...

Su hijo (a) atrapa la pelota y será su turno de lanzársela a usted, respondiendo al mismo enunciado.

Continuar con la dinámica con los siguientes enunciados:

- Me molesta mucho que...
- Te amo porque...
- Me pone triste...
- Lo que más me asusta es...

Puede agregar otros enunciados que considere para propiciar la comunicación con su hijo (a) y para que ambos expresen sus pensamientos y sentimientos.



Semana

3

¡Valoro lo que sienten los demás!

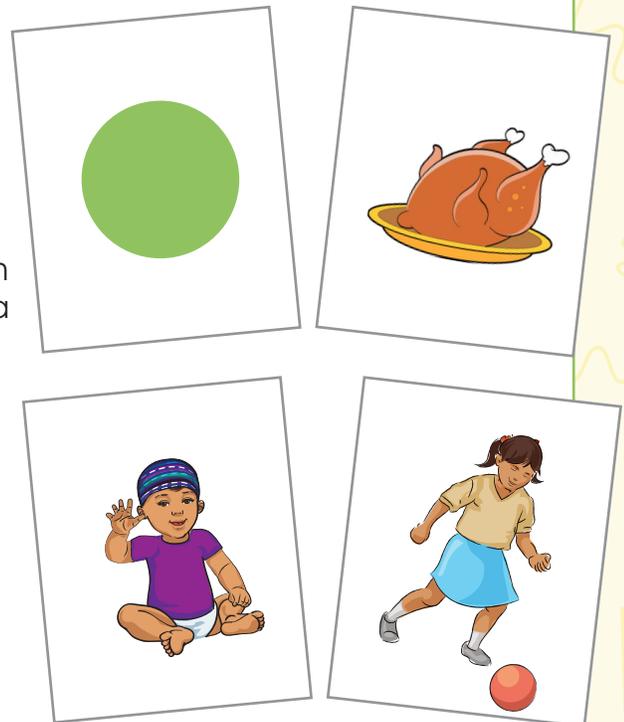
Es muy importante enseñar el valor de la empatía a los niños, para que comprendan los sentimientos y pensamientos de los demás.

Actividad

Siéntese junto a su hijo (a) en un lugar donde puedan dibujar. Tenga preparadas cinco hojas de papel para cada uno, luego dibujen en cada hoja de papel, las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cuál es mi color favorito? ¿Cuál es mi comida preferida? ¿Quién es mi persona favorita? ¿Cuál es la comida que más me desagrada? ¿Qué es lo que más me gusta hacer?

Luego de responder a las cinco preguntas cada uno expresará sus respuestas comparándolas y conversando un poco sobre las diferencias y similitudes.



¿Qué hago cuando algo me desagrada?

Permítales a sus hijos que identifiquen, expresen sus emociones y busquen soluciones ante situaciones que son desagradables.

Actividad

Anime a su hijo (a) a elaborar juntos un cartel, preparen papel, crayones, marcadores, revistas, periódico y pegamento.

Pregúntele cuáles son las emociones que más le desagradan, por ejemplo: miedo, enojo, asco y ansiedad, dibujen en el cartel, caras que expresen esas emociones desagradables. A la par de cada cara, coloquen una o dos imágenes recortadas en las revistas o periódico que representen las opciones para solucionar lo que provoca esa emoción desagradable, por ejemplo:

Emoción desagradable	Soluciones
Miedo	Meditar, orar o rezar Buscar compañía
Enojo	Respirar Abrazar
Asco	Cerrar los ojos Tomar agua
Ansiedad	Respirar profundo Balancearse

