

Actividades de apoyo socioemocional

Unidad de los servidores de la comunidad



Semana



¡Soy creativo!

Es muy valioso para los niños que los padres validen sus ideas y pensamientos.

Actividad

Busque un espacio para realizar la siguiente actividad con su hijo (a). Explíquelo cómo realizarán la actividad, la cual consiste en que usted iniciará contando una anécdota supuesta y su hijo (a) la finalizará a su gusto. Una anécdota, es contar algo divertido, extraño o curioso que le haya sucedido.

Las anécdotas iniciales que usted puede proponer son las siguientes:

- Un niño disfrutaba de un helado de fresa y de pronto su helado...
- Dos amigos muy queridos han discutido porque ambos quieren el turno para...
- Rodrigo está muy triste porque su abuelita se fue a vivir a...
- Berta está saltando de alegría porque le han regalado un...
- La lluvia no ha parado de caer durante toda la tarde y me gustaría...

Anime a su hijo (a) para que pueda proponer fin a cada una de las anécdotas, permita que la finalice según su capacidad y creatividad.

¿Y qué pasó después?, ¿Cómo crees que se resolvió? ¿Cómo te sentirías tú?, ¿Qué harías tú?

Evite finalizar usted la anécdota o decirle que está mal lo que ha propuesto.



Semana

2

¡Intercambio de emociones!

Los padres pueden enseñar a sus hijos que hay acciones que contribuyen a controlar y manejar mejor las emociones que nos resultan desagradables.

Actividad

Para esta actividad, busque junto a su hijo (a) una bolsa de mercado y explíquelo lo siguiente:

Jugaremos al mercado de las emociones, en ese lugar podemos intercambiar una emoción por otra. Su hijo elegirá que emoción trae y usted le sugiere por cual la puede cambiar y realizará una acción para representar el cambio.

Por ejemplo:

Traigo tristeza y la cambio por alegría (acción: un abrazo)

Tengo enojo y lo cambio por paz (acción: conversar)

Doy nerviosismo por tranquilidad (acción: respirar)



Semana

3

¡Demuestro lo que siento!

Los padres que demuestran afecto a sus hijos, favorecen al bienestar emocional de ellos para toda la vida.

Actividad

Prepare una carta para su hijo (a). Puede escribirle o realizar un dibujo que exprese su cariño y amor hacia él. Luego, tome un tiempo para entregársela y decirle con sus palabras lo especial que es para la familia.



¡Pienso antes de actuar!

Permítales a sus hijos a identificar y expresar sus emociones, esto les ayudará a calmarse cuando lo necesiten.

Actividad

Explíquelo a su hijo (a) el juego de la tortuga, que consiste en resguardarse o protegerse en un caparazón imaginario como el de las tortugas (ejemplo: un suéter, toalla o sus propias manos sobre la cabeza), para relajarse o para pensar antes de actuar. Indíquelo que este juego lo puede realizar cuando se sienta muy nervioso, enojado, con miedo o cuando este muy emocionado.

Practicarán con algunas situaciones supuestas o imaginarias, por ejemplo:

- Imagina que estás muy enojado porque tu crayón azul se ha roto.
- Ahora cúbrete con tu caparazón imaginario.
- Allí adentro piensa ¿Qué me pasa? ¿Cómo me siento? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Vuelva a practicar con los mismos pasos, únicamente cambiando la emoción y la situación supuesta. Por ejemplo:

- Imagina que te toca pasar al frente a cantar una canción y te sientes muy nervioso.
- Ahora cúbrete con tu caparazón imaginario.
- Allí adentro piensa ¿Qué me pasa? ¿Cómo me siento? ¿Qué puedo hacer para calmarme?

Esto le ayudará a su hijo (a) a que le sea más fácil encontrar solución a sus dificultades sin dañar a los demás ni a el mismo.