

# Actividades de apoyo socioemocional

## Unidad de los transportes



### Semana



## ¡Emociones y colores!

Ayude a sus hijos a reconocer sus emociones conociendo cómo reacciona cuando está experimentándolas.

### Actividad

Prepare varios pañuelos de colores (pueden ser retazos de tela o papel de colores). Coloque los pañuelos sobre la mesa y explique a su hijo (a) que cada uno de ellos representa una emoción, el rojo será enojo, el negro será miedo, el azul tristeza y el amarillo será alegría.

Explíquese que usted hará una pregunta acerca de la emoción y él (ella) tomará el pañuelo del color que la representa y deberá realizar una acción con el pañuelo de acuerdo a la emoción que escucha.

Por ejemplo:



Usted: ¿Qué hace alguien cuando está enojado?  
Su hijo (a): toma el pañuelo rojo y lo arruga.



Usted: ¿Qué pasa cuando tú sientes miedo?  
Su hijo (a): Toma el pañuelo gris o negro y lo esconde debajo de la mesa o la ropa, lo pone a temblar, se queda quieto.



Usted: ¿Qué pasa si un niño (a) siente tristeza?  
Su hijo (a): Toma el pañuelo azul y lo mueve lentamente o lo reposa sobre la mesa.



Usted: ¿Qué ocurre cuando te sientes alegre?  
Su hijo (a): Toma el pañuelo amarillo y lo agita, salta hacia arriba, se impulsa con diferentes movimientos.

Los niños pueden acompañar el movimiento de los pañuelos con gestos y sonidos.

## Semana

# 2

## Identifico lo que siento!

Los niños pueden manifestar lo que necesitan de sus padres, si se les permite identificar lo que sienten y expresar lo que piensan.

### Actividad

Busque junto con su hijo (a) un peluche que tengan en casa, explíque que van a simular que al peluche le ocurren diferentes cosas y ambos propondrán diferentes acciones que ayuden al peluche a sentirse bien.

Por ejemplo: Usted toma al peluche y dice: "Peluche está muy triste porque hoy no fue a jugar al parque" luego le indica a su hijo (a) ¿Qué le puedes decir a peluche para que se sienta mejor?

"Peluche está feliz, hoy su mamá lo ha felicitado por ordenar sus juguetes" ¿Qué le dirías a tú peluche?

"Peluche no quiere comer, está muy cansado" ¿Qué le puedes aconsejar a peluche?

Puede formular todas las situaciones que quiera trabajar con su hijo (a). Al finalizar felicítelo por hacerlo tan bien.



## Semana

# 3

## "Yo puedo hacerlo"

Reconozca las virtudes, esfuerzos y cualidades de sus hijos, por medio de expresiones o palabras.

### Actividad

Durante la semana, enséñele a su hijo (a) cómo hacer algunas cosas de la casa, por ejemplo: arreglar su cama, limpiar la mesa después de comer, ordenar los juguetes, entre otros; muéstrole y ayúdele al principio. Luego, deje que haga lo que pueda, incluso si comete errores. Asegúrese de que su hijo (a) tenga la posibilidad de aprender, intentar y sentirse orgulloso. Evite que las nuevas tareas sean muy fáciles no muy difíciles.



Luego, elogie los esfuerzos, el progreso y la actitud de su hijo (a). Por ejemplo: “Sabía que lo lograrías” “Lo hiciste muy bien tu solo (a)” “Cada vez lo estás haciendo mucho mejor” “Eres un buen niño (a)”. Además, reafirme que estar compartiendo juntos, es importante para usted diciendo: “ Estoy muy contento (a) de que estemos aprendiendo juntos”

## Semana

# 4

## ¡Me siento querido y respetado!

Cuando los niños se sienten queridos y respetados, construyen una buena autoestima. Por eso, también es importante que se den cuenta de toda la gente que los quiere y se preocupa por ellos.

### Actividad

Con su hijo (a) recorten una estrella de cinco puntas. Debe ser lo suficientemente grande como para poder escribir su nombre en el centro, o bien colocar una fotografía o dibujo de sí mismo.

Ahora, pídale que piense en cinco personas conocidas y que son importantes para él o ella, para ayudarle hágale las siguientes preguntas:

¿Quién te ha dado su amistad?, ¿Quién te demuestra cariño?, ¿Qué persona te ayuda?  
¿Quién es amable contigo? ¿Qué persona te muestra respeto?

Con su ayuda o la de otra persona de la familia, escriban esos nombres en las puntas de la estrella. Luego, pueden colorearla o adornarla para colocarla en un lugar visible. Además, recuérdale que él o ella es muy querida por los demás; especialmente por ustedes como familia.

