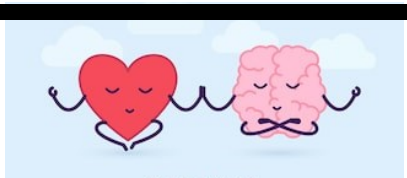
Saint Patrick School

Convivencia Escolar

GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL



SINTIENDO LO QUE SIENTO

EJERCICIOS PARA FAVORECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los adultos tenemos la expectativa de que los niños y niñas sean muy adecuados en manifestar sus emociones y sentimientos. Sin embargo, para tener adecuadas herramientas de expresión de las emociones, es importante primero que sepamos que es lo que estamos sintiendo, y ojala que es lo que nos hizo sentir así. Y esta no es una tarea tan fácil, por lo que requiere que miremos con atención a nuestro mundo interno.

Te dejo acá algunas ideas que son una invitación a que tu hijo o hija exploren su mundo interno y aprendan a identificar lo que están vivenciando. Y de pasadita, puedes ejercitar tu también, nunca está demás conocernos un poco mejor.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

I.- Reconocer las emociones

1.- Diccionario de las emociones

En un cuaderno o en hojas escribe el nombre de una emoción. Con tu hijo o hija representa esa emoción a través de recortes de diarios o revistas, de un dibujo, fotografías, sólo colores, etc.

Luego escribe una breve definición, que construyas con tu hijo o hijaa sobre esa emoción. La idea es mantener la definición simple, que sea en las palabras de los niños, pues le aporta un significado especial para elos. Al finalizar, pueden conversar acerca de que situaciones los han hecho sentir de esa forma.

Si repites esta actividad en distintos días podrás crear tu propio diccionario de emociones.

Este ejercicio ayuda a que los niños puedan poner en palabras sus experciencias emocionales, y con ello les resultará mas facil el compartir con otros lo que sienten.

Como familia, los puede ayudar a fortalecer sus lazos en tanto hay un espacio para la comunicación del mundo interno de cada uno.

CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

El autocuidado en cuarentena

I.- Reconocer las emociones

2.- Dibujar mis emociones

Hacemos una sesión de fotos, con foco en el rostro, para representar diferentes emociones. Luego, le pedimos al niño o niña que dibuje las mismas expresiones faciales, conversando acerca de la emoción representada.

Ideas para el dialogo:

- ¿Cómo se llama la emoción que estás expresando?
- ¿Qué cosas pueden hacer sentir así a alguien?
- ¿Me puedes contar alguna vez que tu te hayas sentido así?
- ¿Qué necesitas para que esa emoción se alivie (si es displacentera)? / ¿Qué necesitas para que esa emoción se mantenga (si es placentera)?

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

3.- Memorice de las Emociones

Puedes imprimir las fotos tomadas en la actividad anterior y hacer pares para el juego del memorice. O bien, puedes hacer tus propias fichas con caritas que representen emociones (a continuación te dejo unas caras) .

Pones todas las fichas boca abajo y hay que girarlas hasta encontrar las dos iguales .

Te invito a que cada vez que alguien haga un par comente una situación que lo haya hecho sentir así.

4.- Mimica de las Emociones

Haz tarjetas con el nombre de distintas emociones. Revuelve y apila las tarjetas. El niño o la niña debe sacar una tarjeta y representar la emoción, el resto debe adivinar. Repite la actividad con otro miembro del grupo, haz esto hasta que todos hayan jugado.

A continuación una lista con ideas de emociones: (puedes poner tantas como quieras)

Alegría
Calma
Aburrimiento
Amor
Asco
Miedo
Rabia
Frustración
Tristeza
Sorpresa
Envidia
Vergüenza
Ternura
Curiosidad

II.- Manejo de las emociones

El manejo de nuestras emociones no es tarea sencilla, ya lo sabemos nosotros adultos cuando nos cuesta expresar lo que sentimos de una forma saludable. Nos pasa a los adultos y con mayor razón a los niños, que están aprendiendo a reconocer lo que sienten, a entenderlo y a gestionarlo.

Aprender a manejar las emociones se hace teniendo como referencia al adulto que nos cuida. Como casi todas las cosas que aprenden los niños ¿cierto?. Por lo tanto es clave que demos ejemplos de autoregulación. Ya sabes, contar hasta 10, respirar, tomar distancia de la situación, conversar con alguien, entre otras.

En vista de lo anterior, te invito a que pienses cuales son las estrategias que más te sirven a ti para sentirte aliviado o aliviada si sientes malestar, y enséñaselas a tus hijos e hijas. De igual modo, a continuación encontraras algunas ideas.

1.- Rincón de la Calma

A veces lo que sentimos nos inunda profundamente. Cuando los niños y niñas se sienten así, necesitan distintas cosas de los adultos que los acompañan. Algunos necesitan ser abrazados y escuchados, y otros necesitan estar solos para calmarse y luego recurrir a quien aman para conversar. Te invito a buscar un rincón en tu casa en el que puedas poner ciertos elementos que inviten a la calma. Por ejemplo,

Cojines y mantas
Cuentos
Peluches favoritos
Cuenco tibetano
Lapices y hojas
Plasticina
Laberintos de meditación (mas adelante dejaré algunos)
Etc.

Cuando tu hijo o hija este interferido emocionalmente, invítalo a ir a este espacio para acurrucarse, leer, dibujar, respirar , meditar, etc. Si tu hijo o hija necesita de ti, puedes acompañarlo en este espacio hasta que se sienta mejor, si necesita estar solo o sola, invítalo a ir y luego, cuando esté mas tranquilo, súmate para conversar acerca de lo que sintió.

2.- Respirar

Respirar es el recurso que tenemos más a mano para ayudarnos a manejar nuestras emociones. Para que la respiración nos ayude, primero debemos aprender a hacer respiraciones profundas y luego ejercitarla. Si nuestro cuerpo aprende a sentirse aliviado y bien cuando ejercito la respiración, cuando necesite usarla en un momento de malestar, el cuerpo "recordará" fácilmente esa sensación de bienestar que se produce con la respiración profunda.

Algunos ejercicios

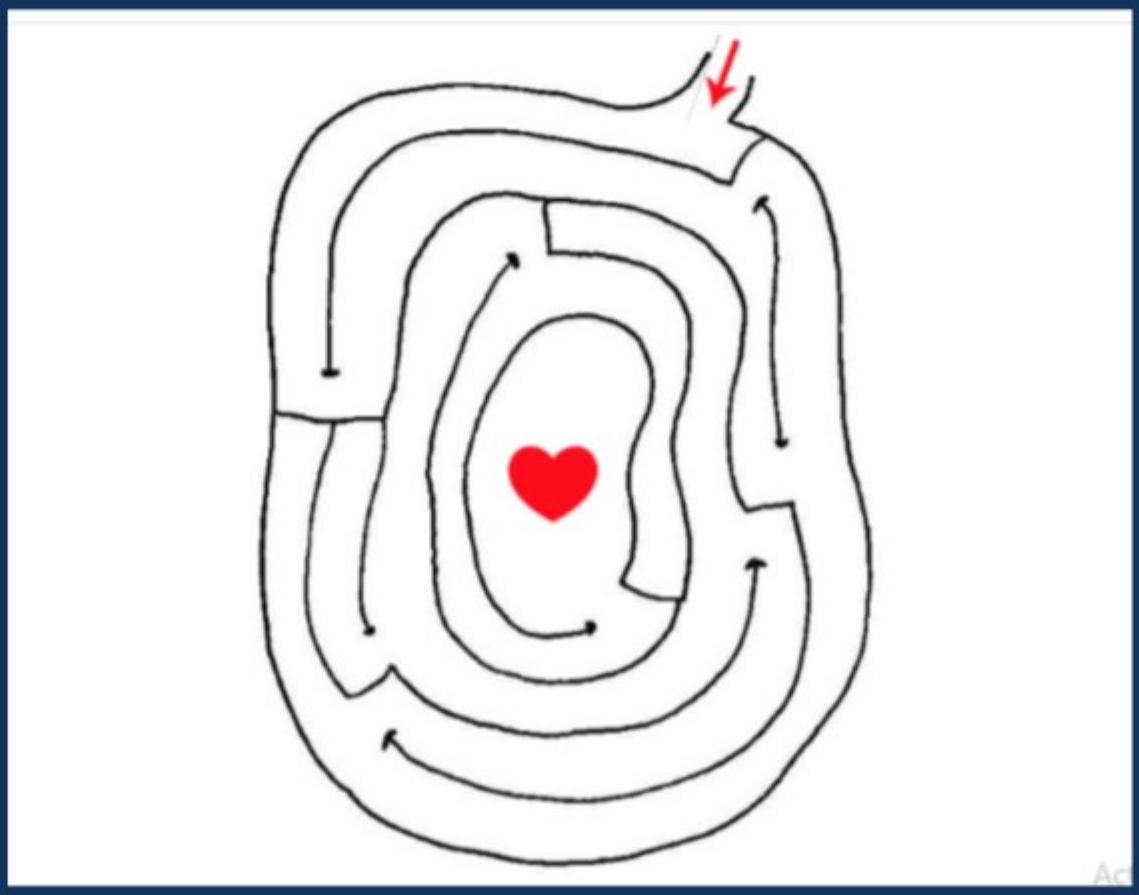
- Respiración de la Abeja
https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs

- Laberintos de Meditación
Pon tu dedo indice en la flecha roja. Con tu dedo sigue el camino hasta llegar al corazón. Mientras lo haces, toma aire profundamente, exhala al llegar al corazón. A continuación te dejo algunos

2.- Respirar. Laberinto de las Emociones

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

2.- Respirar. Laberinto de las Emociones



SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

2.- Respirar. Laberinto de las Emociones

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO