

ACTIVIDADES VARIADAS SACADAS DE

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursoseducativos>.

Html

Juego "MI NOMBRE, MIS VIRTUDES"

En esta actividad vamos a invitar a los niños, a las mamás, papás, abuelos... a escribir su

nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán **coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva**

que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la podrán compartir

con el resto de compañeros/as de la clase.

Esta actividad es fantástica para **promover el autoconocimiento** de uno mismo pero

también para ayudarles a **mejorar su autoconcepto** ("*cómo soy*", "*cómo me veo*"), a

partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi autoconcepto es bajo,

nunca voy a poder tener una alta autoestima.

TRUCO:

Si el nombre del niño es muy corto, podéis hacer la actividad con nombre y apellido.

Actividad "DIARIO DE MIS EMOCIONES":

Los más pequeños pueden hacerlo con dibujos y en niños más mayores, los de primaria,

en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, **es un muy buen**

recurso usar la escritura expresiva.

Consiste en **hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño**

balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las

negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo

actuamos,...

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño para que luego pueda ir

haciéndolo él solo.

El diario **nos ayuda a aumentar nuestro bienestar** porque nos hace más conscientes de

las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en

nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a

cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES propio:

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una

emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad.

Pero te

recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Podemos empezar por **el miedo**, que es la emoción que vamos a trabajar estos días y

seguir ampliándolo con las que vayamos trabajando sucesivamente.

Podéis **pegar las fotografías en la página de una libreta** y escribir bien grande el

nombre de la emoción que representan. **Aprovechad para hablar de esa emoción en**

concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen

dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...

En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario

propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la

clase.

¿Qué trabajamos con esta actividad?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional,
expresión física y no verbal de las emociones.

OS MEUS MEDOS

NESTA FICHA TES QUE POÑER DÚAS COUSAS ÁS QUE LLE
TEÑAS MEDO E CONTESTAR ÁS PREGUNTAS.

TEÑO MEDO A.....		
POR QUÉ LLE TEÑO MEDO?		
COMO ME SINTO CANDO ME PASA?		
QUE TEÑO QUE FACER PARA ESTAR BEN		
DEBUXO O MEU MEDO		

