

Material sobre emociones

– Edición Navidad

Hecho por Lorena Hernández, psicóloga sanitaria



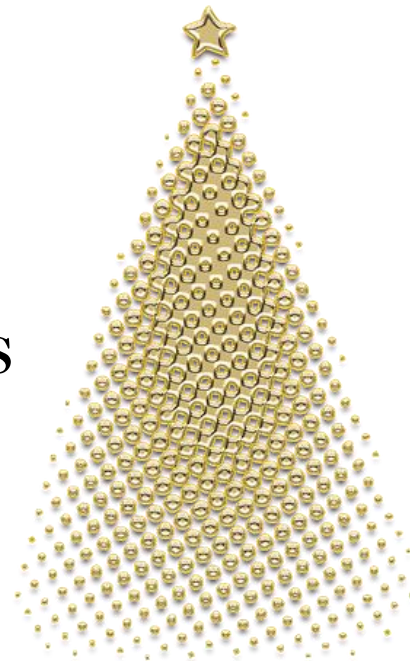
norgara

acompañamos tu desarrollo
zure garapenean bidelagun



Antes de empezar...

- Este material está pensado para que los aïtas y amas puedan compartirlo con los peques de la casa, aprendiendo juntos sobre las emociones de una forma divertida en un contexto navideño.
- La idea es que los peques, con vuestra ayuda y acompañamiento, vayan conociendo más sobre el mundo de las emociones y las necesidades.



¡Se acercan las navidades!



Llegó el invierno, el frío, la decoración navideña en las calles y en las casas, los puestos de castañas, las películas de Navidad, el descanso del cole...

Por eso, ¡qué mejor momento que ahora para poder juntarte con tu familia y aprender jugando sobre las emociones!



Primero de todo: ¿Qué emociones conocéis?

ALEGRÍA

MIEDO

VERGÜENZA

TRISTEZA

TRANQUILIDAD

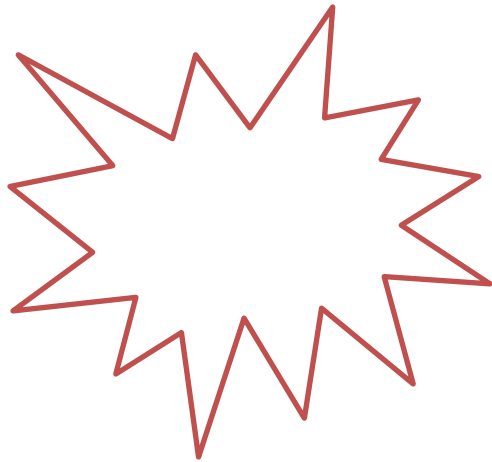
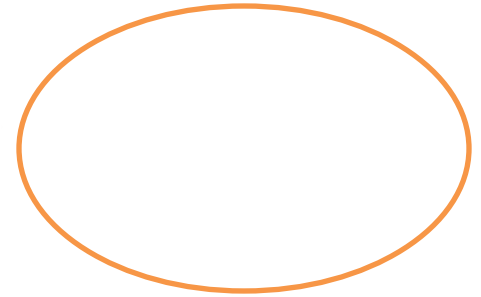
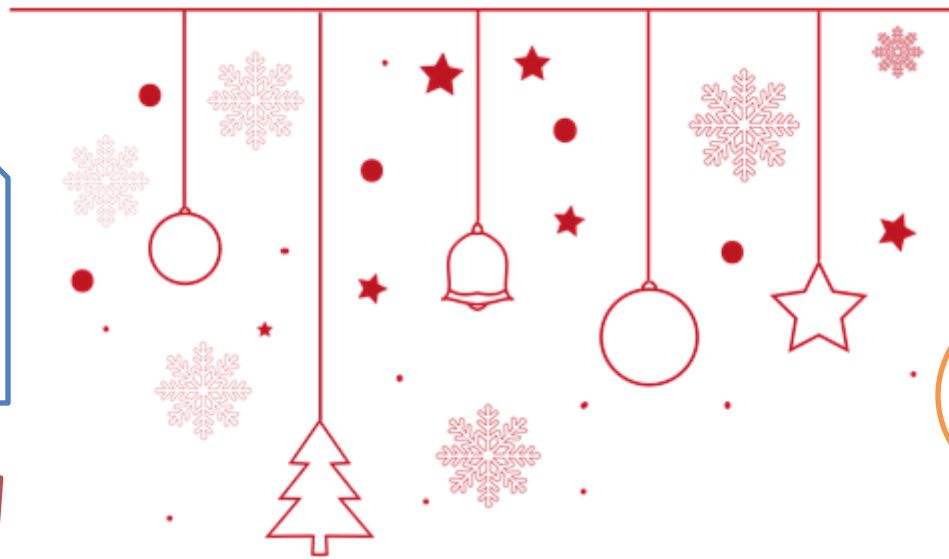
AMOR

ENFADO

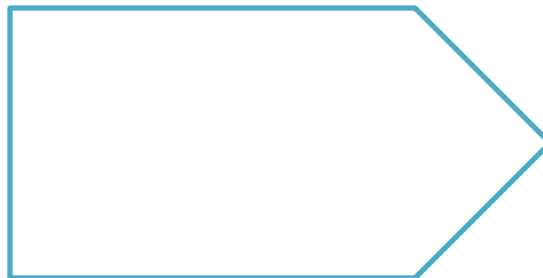
CULPA

ILUSIÓN

ASCO



¡Pero no son las únicas!
Existen muchas más.
¿Se os ocurren otras?





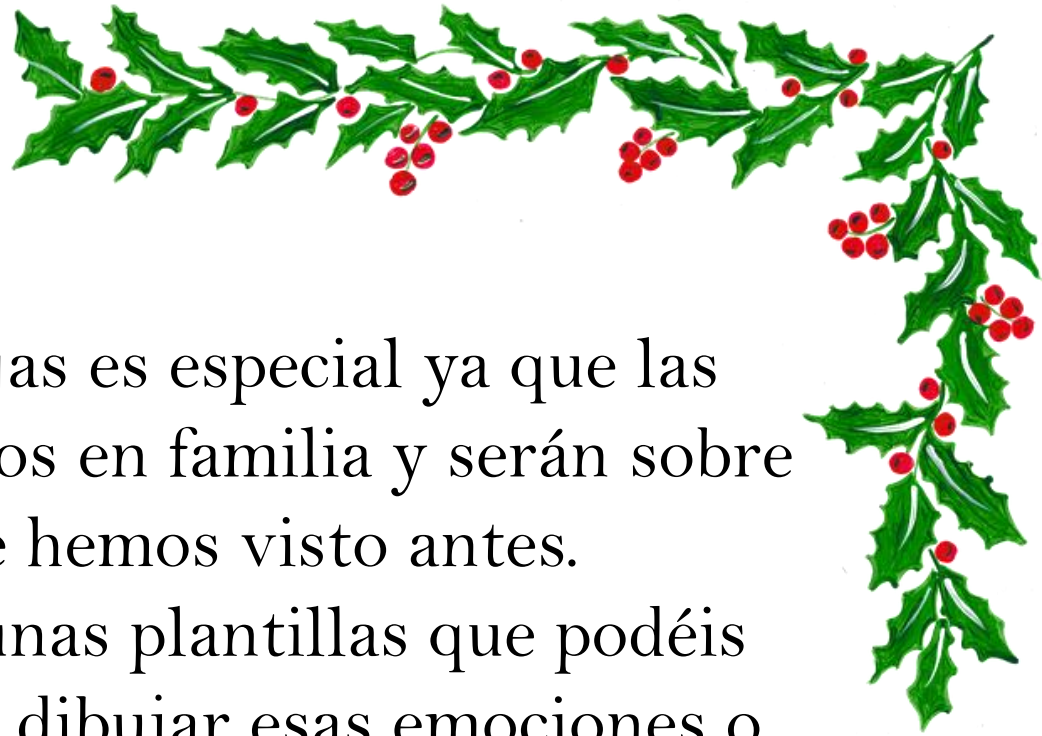
¡Buen trabajo!

Ahora vamos a ponerlas en práctica con un juego que igual ya conocéis, el juego de las parejas. Además, con este juego también se entrena la atención y la memoria.



Os explico en qué consiste. Las tarjetas se colocan todas aleatoriamente boca abajo sobre una superficie plana. Por turnos, cada participante debe levantar dos tarjetas y ver si consigue que sean una pareja (dos tarjetas iguales). Si lo logra, se las guarda y levanta otras dos para ver si de nuevo encuentra otra pareja. Si es así, continúa jugando hasta que saque dos diferentes. En el caso de que al levantar dos tarjetas estas sean diferentes, se les vuelven a dar la vuelta dejándolas donde estaban. Entonces le toca el turno a otro jugador. Podéis jugar tantos como queráis. Gana el que más parejas consiga al terminar el juego.





Este juego de las parejas es especial ya que las tarjetas las haréis vosotros en familia y serán sobre las emociones que hemos visto antes.

A continuación tenéis unas plantillas que podéis usar y en las que podéis dibujar esas emociones o pegar imágenes que encontréis (en revistas, en Internet...) que puedan representar esas emociones. ¡Podéis ser todo lo creativos que queráis! Recordad que la idea es pasar un rato agradable en familia.











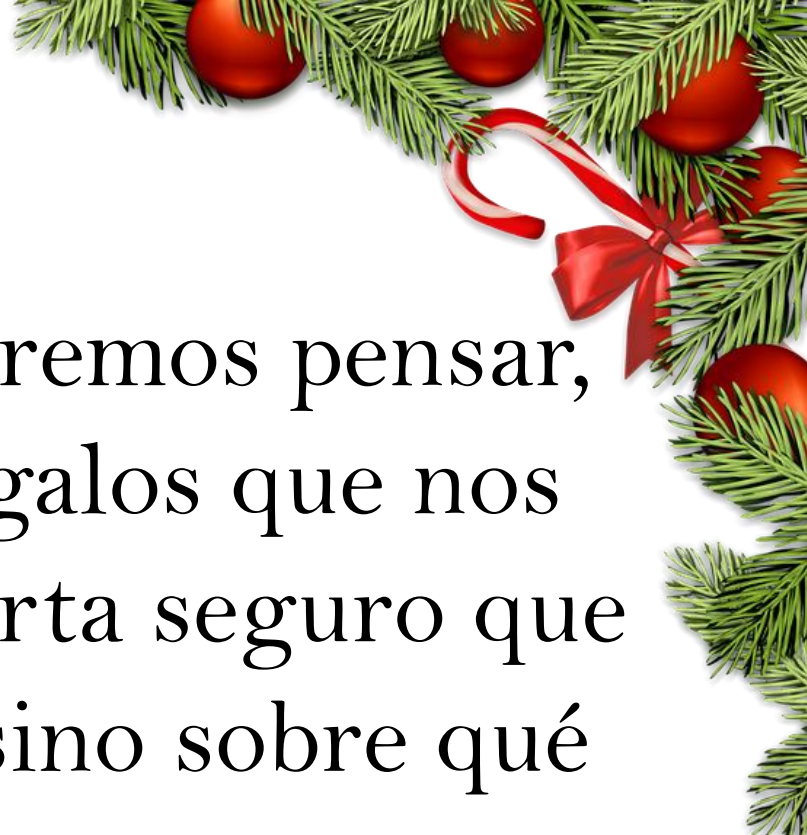
Si queréis darle un toque emocional extra al juego, os propongo que cada vez que alguien (peque o adulto) encuentre una pareja ponga un ejemplo de alguna vez que ha sentido esa emoción (qué pasó en ese momento, dónde en su cuerpo notó esa emoción...). Recordad que los adultos podéis ayudar a los peques a hacer estas reflexiones si lo necesitan. Además, a los peques les vendrá genial escuchar también experiencias de los adultos: se pueden sentir validados al ver que los mayores también sienten las mismas emociones que ellos, pueden coger ideas para manejar mejor las emociones...





Y con todo esto ya entrenado, llega el momento de hacer la carta emocional a los Reyes Magos, Olentzero o Papá Noel.





Para hacerla necesitaremos pensar,
pero no sobre los regalos que nos
gustaría tener (¡esa carta seguro que
ya la has hecho! 😊), sino sobre qué
cosas necesitamos de las personas que
tenemos alrededor para sentirnos un
poquito mejor el próximo año.



Recordad que los adultos también
podéis participar haciendo
vosotros vuestra propia carta
(adaptándola, por ejemplo, al
ámbito laboral).

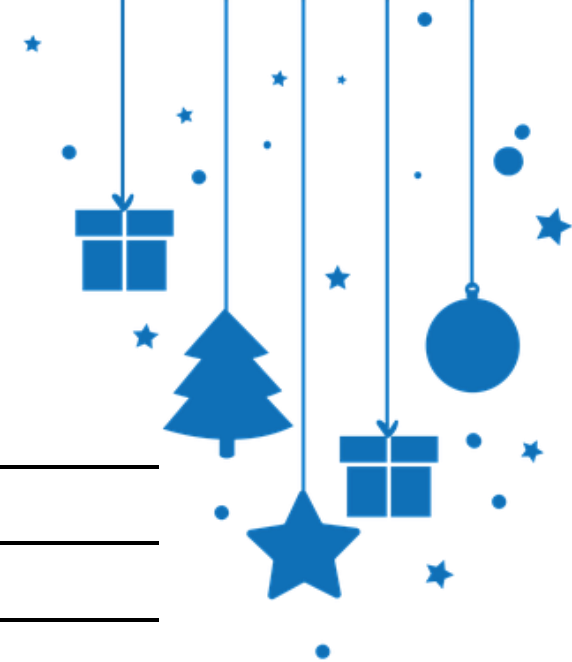
Después podéis ponerlas en común.
¡Seguro que es muy enriquecedor
para toda la familia!

¡Allá vamos!

- Necesito de mi familia...

- Necesito de mis profesores...

- Necesito de mis compañeros...





¿Y yo?

- Algo que he hecho bien este año es...

- Yo creo que puedo mejorar en...





Y dos extras...



- Le doy gracias a...

- Si pudiera pedir tres deseos serían...

1) _____

2) _____

3) _____

¡Enhorabuena, ya habéis terminado!



Ya solo me queda desearos que paséis
unas buenas navidades.

Zorionak eta urte berri on!