

Cuadernillo de actividades

La feria de las emociones

Para padres de familia y/o maestros



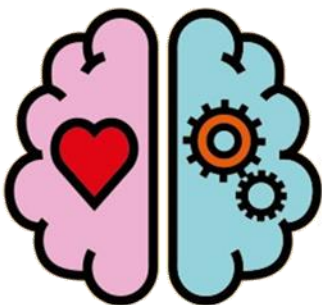
Autoría: I.E.E. NIDIA ANETH GRANILLO SOSA

Estas actividades son cortas, de convivencia familiar y **favorecen la educación socioemocional** de su hij@, se les pide que guarden todos los productos que van a realizar, de igual manera si tiene posibilidad de sacar fotografías cuando se realicen las actividades.

Se sugiere que:

Todos los días el alumn@:

- Se deberá levantar en horario escolar, es decir como si fueran a la escuela.
- Realizará su aseo personal.
- Realizará una tarea doméstica (barrer, tender su cama, escombrar).
- Contar con hábitos alimenticios, de sueño, actividad física, juego y estudio.
- Se recomienda 30 minutos al día de actividad física**, puede ser con juegos, pelota, cuerda, conos, lanzamiento de objetos, atrapadas, escondidas, baile, etc.
- Las actividades se deben hacer en compañía de la familia.**

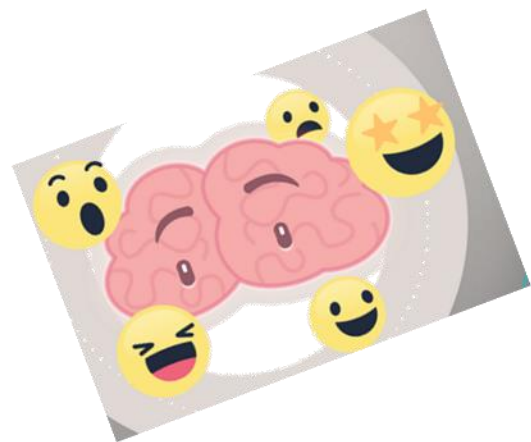


¿CÓMO ESTOY?



En este cuadernillo se trabajarán diferentes actividades sobre **las emociones**, que nos ayudan a incrementar la percepción de control sobre aquellos que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y autoconcepto. Nos informan de cómo vivimos, en nuestra persona, lo que sucede a nuestro alrededor y nos permite conocernos mejor; satisfacer nuestras necesidades y deseos; entender muchas de nuestras conductas. Asimismo, nos permitirá tomar decisiones más acertadas durante toda la vida y esto a su vez los hará personas más seguras, plenas y felices.

Los niños aprenden con el ejemplo, por lo tanto, enseñar a los niños implica un compromiso personal y familiar.



-Para el inicio de todas las actividades es muy **importante** dar a conocer a los alumnos, lo que son las EMOCIONES.

-Se explicará que es una **emoción**: Es una reacción física, ante un hecho o recuerdo importante. Por ejemplo, si recuerdas cuando fue tu cumpleaños todos estamos ALEGRES, esa es una emoción la ALEGRÍA, (puede mencionar otros ejemplos).

-Se preguntará ¿Qué emociones conoces?

-Las que se trabajarán durante este tiempo son: Al mencionar cada una es importante que se dé un ejemplo, o bien, el alumno puede comentar uno.

- Alegría: Emoción positiva producido por un suceso bueno que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la risa o la sonrisa.
- Sorpresa: Emoción positiva causada por algo imprevisto o inesperado.
- Aburrimiento: Emoción negativa de fastidio provocada por la falta de diversión o de interés por algo.
- Tristeza: Emoción negativa de dolor producido por un hecho malo, que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista y la tendencia al llanto.
- Miedo: Emoción negativa de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.
- Enojo: Emoción negativa de respuesta a una acción que te molesta, te causa malestar.

-Se dialogará con el alumno sobre ¿Cuáles emociones ha vivido?, ¿Cómo se ha sentido? Y ¿Qué hace para controlarlas?

NOTA: Guarda todos tus trabajos, materiales que vayas realizando en las actividades, porque te servirán mucho para otras actividades de diferentes días.



ÁRBOL de mis CUALIDADES Y LOGROS

Indicaciones:

- Explicar que son las cualidades y logros.
- Ejemplificar cada uno de ellos
- Cualidad:** Rasgo o característica que distingue y hace único a una persona
- Logro:** Resultado de una acción o hecho que luchas para obtener, tener éxito.
- En una hoja o cartulina, dibujarás un árbol utilizando el material que más te guste (plastilina, pintura, colores)
- En el tronco del árbol te dibujarás o pegarás una foto tuya.
- En el ramaje (parte de arriba del árbol) vas a escribir con colores **TUS CUALIDADES Y TUS LOGROS COMO PERSONA QUE TE HACE SER ÚNICO Y ESPECIAL.**
- Posteriormente lo compartirás con tu familia y lo pegarás en un lugar visible.
- Cada que lo mires recuerda: **Eres una persona capaz de lograr todo lo que se propone, lucha por tus sueños y continúa siendo feliz.**



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #1

diccionario

de mis emociones



Indicaciones:

- Necesitas hojas (pueden ser blancas, de libreta, recicladas) lápiz o lapiceros, colores y si pueden recortes.
- Se mencionará cada emoción, se escribirá y se anotará lo que sabe sobre la emoción, podrá colocar recortes o dibujos referente a cada una, continuará con todas las emociones.
- Por último, se comentará en familia el diccionario que se realizó, dialoguen sobre las emociones que sienten cuando están todos juntos, o cuando uno no puede estar, las que han sentido estando en casa, el no ir a la escuela, etc.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #2

A r r i b a las

SONRISAS

C o n v i v i r es

MEJOR

Indicaciones:

- Para esta actividad necesitarás una cartulina y colores o pinturas (el material que tengas)
- En la cartulina dibujarás un arcoíris y colocarás el título de "Soy feliz cuando"
- En cada color del arcoíris escribirás una razón por la cual eres feliz y que te hace feliz.
- Coloréalo y pégalo en un lugar visible a tu familia.
- Comparte con ellos tus razones para estar feliz y ellos te pueden compartir las suyas.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #3

teatrillo de emociones

Indicaciones:

- Se necesitan hojas amarillas o blancas, en las que se realizarán círculos, se recortarán y dibujarán las emociones.
- Se pegarán en palitos de madera o en una cuchara/tenedor de plástico
- La madre de familia se encargará de ir relatando una historia, que sea de su imaginación, en la que ocurran hechos que implican diferentes emociones.
- El alumno conforme le vayan contando la historia, mostrará la emoción a la que corresponde. Ejemplo: Había una vez una niña que se sentía muy alegre cuando su familia salía de vacaciones (el alumno muestra la emoción de alegría).
- Por último, el alumno escribirá su parte favorita de la historia.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #4

HABÍELOS de las nubes

Indicaciones:

- En un día soleado, sal con un familiar al patio de tu casa o a la calle, recuéstate en el piso o en el pasto.
- Observa el cielo, comenta con tu familiar ¿Qué sientes al mirar las nubes?, ¿Qué te transmiten?, ¿Todas son iguales?, ¿Cuál te gusta más? Y ¿Por qué?
- Regresa a tu casa y en una cartulina colorearas el cielo, puedes usar gises o colores, las nubes las realizarás con algodón
- Compartirás con tu familia tu experiencia de esta actividad y se reflexionará con base a que nosotros los seres humanos somos como las nubes, unos más grandes, chiquitos, altos, chaparros, que estas características, nos hacen ser únicos y especiales.
- Por lo que para tener un cielo azul, se debe de convivir entre todos y si trabajamos juntos los resultados pueden ser mejor.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #5

Memorama de Emociones

Indicaciones:

- Todos amamos los juegos de mesa, esta ocasión se hará un memorama de emociones que se le enviará el archivo para que usted pueda imprimirlo.
- En dado caso que no pueda, no se preocupe; aquí vamos a realizarlo.
- Necesitamos hojas blancas, las cuales doblaremos en 4 partes, después recortaremos, necesitamos 5 hojas.
- En cada pedazo de hoja se dibujarán las emociones (2 veces), pueden pintarlas.
- Después se inicia el juego; todos los pedazos de hojas se voltearán, de manera que no puedan ver que dibujo es, se revuelven y por turnos irán tomando 2, para ir formando pares, gana el que encuentre más pares iguales.
- El alumno pegará las emociones que más le agraden en una hoja y escribirá el porqué.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #6

¿QUÉ ME hace ser YO?



Indicaciones:

- Platicar con nuestra familia ¿Qué nos hace ser feliz?, ¿Qué nos molesta?, ¿Qué me da miedo o asco?
- Como lo hemos visto todos tenemos características físicas y emocionales diferentes.
 - Por lo que realizaremos una mini versión de ti.
- Necesitas papel cascarón o cartón, acetato, una botella de plástico, tapas, plumón y caritas de las emociones.
 - En el papel cascarón o cartón se dibujará el alumno, dejando un espacio de 10 cm en la parte de abajo, se colocará el título en la parte de arriba "me siento"
 - Con mucho cuidado y con ayuda de un adulto se recortará solo el círculo de su cara, también se recortará la boquilla de la botella, de manera que la boquilla entre en el espacio del círculo de la cara.
- Con las tapas se dibujarán las expresiones faciales de las emociones (tristeza, alegría, enojo, etc.)
 - Estas se podrán ir cambiando dependiendo como se sienta el alumno.
- En la parte de debajo de los 10 cm se pegará un pedazo de acetato de la medida, de manera que sea un pizarrón y se colocará el título de porque...
- Entonces cuando el alumno se sienta feliz, colocará la tapa con la carita feliz y escribirá con un plumón de agua porque se siente feliz.

Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #7

MÚSICA con mis emociones

Indicaciones:

- Necesitaremos el material que realizamos para el teatrillo de emociones, los que se pegaron en un palito de paleta.
- Se pondrá música de la que ella guste y quiera.
- En caso de que no se cuente con música, puede hacer uso de la radio, tv o podría cantar algunas canciones que le gusten (lo importante es que sean de diferente género)
- El alumno cerrará los ojos, escuchará con atención la música, cuando la madre de familia decida parará la música.
- Cuando pare la música el alumno abrirá los ojos y elegirá una emoción que le haya transmitido la canción.
- Puede ser alegría, tristeza, sorpresa, asimismo puede comentar si la canción le recordó a alguien o algo que ha vivido.
- El alumno en un periódico escribirá la canción que más le gusto y que emoción le transmitió.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #8

EXPLOSIÓN

de mis

emociones

Indicaciones:

- Necesitas vasos, vinagre, colorante o pintura y carbonato.
- En cada vaso dibujarás una emoción
 - Colocarás los vasos en un traste grande o en el piso.
 - En cada vaso colocarás una cucharada de carbonato, poca pintura.
 - Posteriormente a cada vaso le pondrás poco vinagre y verás que se hace una mini explosión.
 - La espuma irá subiendo y se caerá del vaso, ten mucho cuidado y no lo puedes tomar.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #9

@d@i@v@i@n@ @ los emociones

Indicaciones:

- Es un juego que consiste en adivinar las emociones, la única regla es que **NO SE PUEDE HABLAR**.
- Por turnos, pasarán a realizar un gesto de alguna emoción.
- Los demás tendrán que adivinarla, puedes repetir las emociones
- Gana el que haya adivinado más emociones.
- En una hoja el alumno tendrá que dibujar el participante que mejor actuó y porqué.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #10

frases emotivas

Indicaciones:

-Como familia, en un frasco o en una botella de plástico, vas a pegarle una hoja de título "Frasas emotivas para (el nombre del alumn@)"

-En pedazos de hojas toda la familia va a escribir frases motivacionales para el alumno, por ejemplo; ¡Tú puedes!, ¡Échale ganas!, ¡No te rindas!, ¡Eres el mejor!, etc.

-Las pondrán dentro del bote y cada que el alumno no tenga ganas de trabajar o de realizar una actividad, tomará una, y comentarán la importancia que tiene realizar las tareas, apoyar en casa y la unión como familia.

• HOY •
VOY A
CONSEGUIR
— TODO LO QUE —
ME PROPONGA

HOY ES UN
BUEN DIA
PARA TENER UN
— GRAN DIA —

HOY
ES UN BUEN DIA
PARA
SONREIR

HAGAS
lo que hagas
HAZLO CON
pasión

NO HAY
NADA
IMPOSIBLE

Todo
parece
IMPOSIBLE
hasta que
SE HACE

lo único
IMPOSIBLE
es aquello que no
INTENTAS

SI EL PLAN
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META

NADA
CAMBIA
SI NO CAMBIAS
NADA

Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #11

Mi receta de felicidad

Indicaciones:

- Vamos a platicar al alumno sobre lo que es una receta.
- La cual necesita los ingredientes que serán los elementos para realizar la receta y el modo de hacer que se emplea con seguir una serie de instrucciones.
- En una hoja blanca el alumno escribirá "Mi receta de felicidad", la cual él cree que necesita para ser feliz, por ejemplo:
 - Ingredientes: 1 beso de mamá, amor de papá, comida en familia, juegos de mesa y risa con mis amigos
 - Modo de hacer: Mezclar todo por la mañana para tener un día maravilloso.
 - El alumno puede escribir los ingredientes que él necesita para ser feliz, los puede mezclar como se sienta mejor.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #12

Me gusta cuando...



Indicaciones:

- Para esta actividad necesitamos un bote, puede ser de mayonesa, de leche, lo que tenga a su alcance.
- Le colocaremos un letrero que diga "Me gusta cuando..."
- Se repartirán varios papelitos al alumno, del tamaño que sea, en estos papelitos el alumno escribirá Me gusta cuando... (y un ejemplo de algo que le transmita las emociones positivas, por ejemplo, me gusta cuando todos comemos en familia o cuando jugamos atrapadas, etc.)
- Aquí lo importante es que el alumno recuerde hechos que le recuerden emociones buenas y positivas.
- Los guardaremos en ese bote, cada que el alumno quiera recordar un momento feliz podrá tomar uno y leerlo en familia.
- El alumno dibujará un hecho que haya escrito en las hojitas del bote, el que más le guste y le muestre felicidad. Con esta actividad conoceremos los gustos del alumno, aquello que lo hace feliz, para tratar de que esos momentos sean cada vez más y poder repetirlos.

Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #13

COLOREAR

nuestros derechos



Indicaciones:

- Investigarás ¿Qué son los derechos de los niños? Y ¿Cuáles son?
- En una cartulina colocarás en la parte de en medio el título "Derechos de (nombre del alum@)"
- Dividirás la hoja en 10 partes iguales, colocarás con pintura o dibujarás tu mano, señalando los números y en cada cuadro escribirás un derecho de los niños.
- Lo compartirás con tu familia y lo pegarás en un lugar visible.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #14

SOY un ser Único

Indicaciones:

-Para esta actividad necesitamos un gis.

-El alumno se acostará en el piso y con ayuda de un adulto remarcarán el contorno de su cuerpo, todos los integrantes de la familia harán lo mismo.

-Dentro del dibujo cada quien escribirá cosas buenas de sí mismo, emociones positivas que sienta que tiene, sus cualidades, características, etc., por ejemplo, soy guapo, soy bueno en jugar fútbol)

-Cambiarán de silueta y leerán las cualidades de otros, añadirán otras cualidades de la persona que les toque.

-Por último, todos realizarán un acróstico que es una composición con su nombre.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #15

caja de la Calma

Indicaciones:

- Se explicará al alumno que las emociones se deben de controlar, esto nos permitirá tener un control de nosotros, conocernos y tener una convivencia sana con los demás.
- Por lo que en este día se realizará una caja de la calma, necesitamos una caja de zapatos, la que pueden forrar, colorear, pintar, etc. Le colocaremos un letrero que diga "Caja de la calma"
- Para el primer objeto que meteremos ahí, necesitaremos globos (uno o varios), semillas (arroz, harina, frijol, bolitas de hidrogel, tierra, arena) lo que encuentren, la actividad consiste en llenar el globo de esas semillas, lo amarraremos bien y lo podrán manipular, cuando estés enojado o aburrido, puedes apretarlo. Puedes hacer los que quieras.
- Para el segundo objeto necesitamos una botella limpia y con tapa, la cual llenaremos a la mitad de agua, un poco de aceite de la comida, puedes colocar brillantina, bolitas de gel, piedras, etc. La taparemos y podrás mover la botella y observar lo que hace el aceite con el agua, además si añadiste color puedes observar cómo se mueven las bolitas. Puedes hacer las que quieras.
- Cada que necesites o quieras puedes tomar tus objetos para relajarte, tranquilizarte y analizar la consecuencia de los actos.
- El alumno dibujará su caja de emociones, si le gusto lo que contiene y que le gustaría añadir.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #16

mi amigo secreto

secreto

Indicaciones:

Para continuar con el desarrollo de la autoestima, se realizará la actividad de mi amigo secreto que consistirá en hacer un detalle para alguien de la familia.



-La madre de familia será la encargada de escribir en papelitos, los nombres de los integrantes de la familia, será como un sorteo.

-Si son 5 integrantes, habrá 5 papelitos, se colocarán en una bolsa o frasco, se revuelven y cada uno irá tomando un papelito, lo abrirá y leerá en silencio el nombre de la persona que le toco, **NO LE PUEDE TOCAR SU NOMBRE.**

-Después tomará una hoja blanca y le escribirá una carta que consista en lo bueno, emociones positivas que tenga la persona, cosas que le gusta hacer o que le gustaría hacer juntos.

-Se reúnen todos los integrantes y se inicia el intercambio, irán leyendo en voz alta su carta.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #17

REFLEXIÓN

Las acciones

Indicaciones:

- Observa en la televisión o sal a una de las calles principales de tu comunidad.
- Mira a las personas, que hacen, que comentan, puede ser mientras vayan a la tienda, platiquen con su familiar cercano, etc.
- Observa sus acciones, que emoción transmiten mientras realizan la acción.
- Comenta con tus padres como son diferentes las personas, que las emociones que transmiten son muy diferentes y dependen de lo que están haciendo.
- Dibuja en una hoja la acción o la emoción que más te intereso o gusto y comparte con tu familia el porque la elegiste.



RULETA de mis GUSTOS

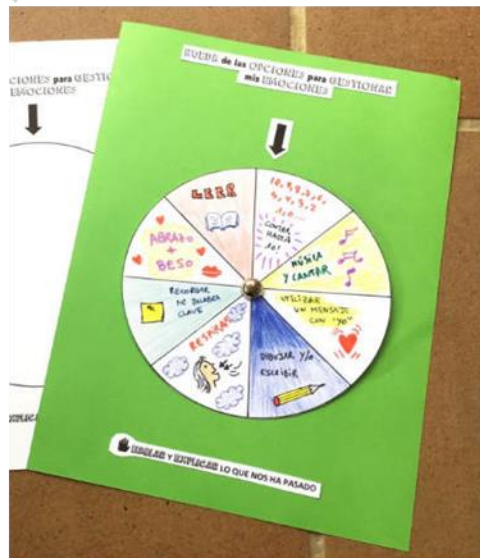
Indicaciones:

-Se realizará una ruleta de opciones, necesitamos un cartón al cual le marcaremos un círculo, que dividiremos en 8 partes iguales, un broche mariposa (de reloj) y una flecha.

-En cada parte se dibujarán actividades que le gusten al alumno, por ejemplo: jugar con la pelota, abrazar a mamá, cocinar un postre, etc.

-Se colocará el broche en medio del círculo con la flecha para que pueda girar.

-Se mencionará al alumno que cada vez que se encuentre triste, aburrido, enojado podrá tomar la ruleta de sus gustos, girarla y hacer la acción que le toque.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #19

Prueba de mis sentidos

Indicaciones:

- Necesitas velas aromáticas, antifaz, calcetín con piedras, una fruta, música (radio, tv, celular o el sonido de la naturaleza).
- Saldrás al patio y colocarás una sábana, una tela o trapo.
- Alrededor colocarás los objetos que llevaste.
- Trata de estar sol@ y tomar un tiempo para ti.
- Iniciaremos con el gusto, disfrutarás la fruta que llevaste, el sabor si es amargo, dulce, si te gusta, observa los colores, etc.
- Con cuidado prenderás la vela, olerás su aroma, disfruta su color, la sensación que te provoca.
- Colócate el calcetín con piedras adentro, siente la textura, si te duele, da comezón o que es lo que sientes.
- Disfruta el sonido de la naturaleza, de los animales, escucha y pon atención.
- Por último colócate el antifaz y cierra los ojos.
- Toma en cuenta que en cada acción usaste un sentido, disfruta tu momento.



Si no tienes el material, utiliza el que tengas en casa.

Actividad #20