13 de junio 2024

Orientación escolar

Actividad familiar en vacaciones

**Actividad: La Caja de las Emociones**

**Objetivo:**

Ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera sencilla.

Fomentar la comunicación emocional entre padres e hijos.

**Materiales:**

* Una caja (puede ser una caja de zapatos decorada).
* Papeles de colores o tarjetas.
* Lápices de colores, rotuladores o crayones.
* Pegatinas (opcional).

**Instrucciones:**

**Preparación de la Caja:**

* Encuentra una caja y decórala juntos. Puedes usar pegatinas, dibujos o colores para hacerla atractiva.
* Explica a los niños que esta caja será un lugar especial para guardar sus emociones.

**Creación de Tarjetas de Emociones:**

* Recorta varios papeles de colores en forma de tarjetas (del tamaño de una tarjeta de índice).
* En cada tarjeta, escribe o dibuja diferentes emociones. Por ejemplo: feliz, triste, enojado, asustado, emocionado, etc.
* Asegúrate de tener varias tarjetas para cada emoción.

**Identificación y Expresión de Emociones:**

* Cada día, los niños y los padres elegirán una tarjeta de la caja que represente cómo se sienten en ese momento.
* Los niños pueden dibujar una carita o escribir algo breve sobre por qué se sienten así en la tarjeta.

**Compartir Emociones:**

* Después de elegir sus tarjetas, siéntense juntos como familia y compartan las emociones que cada uno eligió.
* Hablen sobre por qué se sienten de esa manera y qué sucedió durante el día que les hizo sentir así.

**Almacenamiento en la Caja:**

* Guarden las tarjetas de emociones en la caja. Pueden revisarlas al final de la semana para ver cómo se sintieron a lo largo de los días.
* Esto también les dará la oportunidad de hablar sobre patrones emocionales y aprender más sobre cómo manejar sus sentimientos.

**Evidencia y socialización:**

Como evidencia de la realización del ejercicio se entregarán fotos de la caja de emociones y en donde en familia se comparten los momentos antes mencionados, lo anterior se enviará escaneado al correo de orientación el cual es lina.aleman.pirineos@gmail.com. Esta entrega tendrá plazo hasta el día 8 de julio y se evaluará desde la asignatura de urbanidad.

**Reflexión:**

* Al final de la semana, saquen todas las tarjetas de la caja y hablen sobre las diferentes emociones que experimentaron.
* Pregunta a los niños cuál fue su emoción más frecuente y cómo podrían manejar mejor las emociones negativas la próxima semana.

**Nota para los Padres:**

* Esta actividad es una excelente manera de fomentar la comunicación emocional en la familia de manera sencilla y sin mucha preparación.
* Participar y compartir tus propias emociones también es crucial para enseñar a los niños que está bien tener y expresar sentimientos.

**Recursos Adicionales:**

* Puedes buscar cuentos cortos sobre emociones para leer antes de realizar la actividad.
* Usa canciones o juegos sobre emociones para complementar la actividad.
* Esta actividad es fácil de implementar y puede convertirse en un bonito ritual diario que ayudará a los niños a desarrollar su inteligencia emocional de manera divertida y significativa.

**Conclusión:**

Estas actividades están diseñadas para promover el bienestar emocional, la empatía y la comunicación dentro de la familia. Al realizarlas juntos, no sólo fortalecerán sus lazos, sino que también desarrollarán habilidades importantes para el manejo de emociones y el apoyo mutuo. ¡Disfruten de estas experiencias enriquecedoras durante sus vacaciones!