

ORIENTACIONES PARA EL HOGAR “MANEJO EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA”

Departamento de Orientación

Colegio La Providencia de Concepción

Introducción

Expresar las emociones tiene que ser una **parte fundamental de nuestras vidas** y de nuestras relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos, y la dificultad para identificarlas y expresarlas correctamente **puede crearnos problemas y gran malestar.**

Las **emociones y sentimientos** son una **imprescindible fuente de información**: nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que pasa a nuestro alrededor, a entendernos a nosotros mismos y a relacionarnos con los demás, y **nos motivan para alcanzar objetivos, provocar cambios, evitar situaciones dañinas o perseguir aquello que queremos.**

Sabemos que el confinamiento de estas semanas, debido a la pandemia del COVID-19, y la situación y el perjuicio que estamos viviendo, puede llevarnos a diferentes situaciones y generar irritabilidad, frustración, depresión o ansiedad.

De este modo, es especialmente importante que nos cuidemos y utilicemos esta etapa para conseguir un mayor autoconocimiento, poder conectar con nuestras emociones, escuchando, no luchando contra ellas, aceptándolas, y aprender a manejarlas.

Objetivo:

El presente apoyo, tiene como objetivo general:

- Permitir el reconocimiento emocional y expresión del mismo en un espacio seguro como es el hogar.
- Desarrollar la inteligencia emocional, no sólo en los estudiantes, sino en los miembros del grupo familiar.

Te invitamos entonces a realizar las siguientes actividades.


ACTIVIDAD RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

- 1) Te recomendamos ver el siguiente video “Las emociones” realizada por la Orientadora Básica de nuestro colegio:

<https://www.youtube.com/watch?v=OaKAODAZvsg&t=13s>

Verán las actividades destinadas a los diferentes ciclos, ya que están adecuadas a las diferentes edades de nuestros niños.

PRE KINDER A 2° BÁSICO		
Actividad	Objetivos	Apoyo
El Globo de las Emociones	Reconocer las diferentes emociones y diferentes situaciones.	https://www.youtube.com/watch?v=NcwPcdCqE4c&t=11s Globos de las emociones Juegos educativos para niños
El Monstruo de los colores	Reconocer las diferentes emociones básicas, y ligarlos a diferentes situaciones diarias.	Audiocuento https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g Ver Anexo al final de la guía.
Técnicas de relajación para niños con ansiedad	Permitir a los niños relajarse para controlar sus emociones. Facilita el inicio del día o bien para que buena dormir bien.	La Nube: https://www.youtube.com/watch?v=XXyZC6PftVA El tren de la calma: https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y Técnica de la tortuga: https://www.youtube.com/watch?v=Ht-oIXJtU-8

3° Básico a 6° Básico		
Actividad	Objetivos	Apoyo
El Mapa emocional	Reconocer las diferentes emociones en nuestro cuerpo, así cuando sentimos un malestar, sepamos la emoción de base.	<p>Ver Anexo de guía.</p> <p>Las seis emociones básicas tiene un color que el niño deberá asociar.</p> <p>Pintar en qué parte del cuerpo siente esa emoción.</p> <p>Reflexionar diferentes situaciones que al niño le hacen sentir corporalmente las diferentes emociones.</p>
Palillos Chinos	Reconocer las diferentes emociones básicas, y ligarlos a diferentes situaciones diarias.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wEOFax0n-vM (tutorial para crearlos en casa)</p> <p>Los palillos deben estar pintados en base a la actividad anterior (6 colores, por 6 emociones).</p> <p>Se mezclan los palitos y se saca un palito por turno. OJO CON MOVER LOS PALITOS DE AL LADO. Si mueves otros palitos, pierdes el turno.</p> <p>A medida que se saca un palito, debe contar una situación real en base a esa emoción.</p>
Metas Familiares	<p>Crear en familia, las metas y objetivos a realizar al terminar la cuarentena.</p> <p>Nos dará la motivación necesaria para cuidarnos y por supuesto, compartir momentos en común y reforzar el valor de la familia.</p>	

ANEXO DE GUIAS



ANEXO: “EL MONSTRUO DE COLORES”

PRE KINDER A TERCERO BÁSICO

Una vez que hayas leído o escuchado el audio cuento de “El monstruo de colores”, debes realizar las siguientes actividades:

- 1) Dibuja y crea tus propios monstruos de colores. Te dejamos el ejemplo de color y emoción asociados.



- 2) Una vez listos tus monstruos, deberás recortar las siguientes situaciones, y asociarlos a un monstruo. Así, nos ponemos en el lugar de los otros, generamos la empatía y además, podemos jugar con nuestra familia.

Lucía cumple hoy los años y le han hecho una fiesta sorpresa.

¿Cómo se sentirá Lucía?

A Sofía los Reyes Magos le han traído todas los juguetes que pidió en su carta.

¿Cómo se sentirá Sofía?

A Celia han venido a visitarla sus primas, que hacía mucho tiempo que no las veía

¿Cómo se sentirá Celia?

Pedro ha ido a casa de sus abuelitos y ha pasado todo el día con ellos jugando

¿Cómo se sentirá Pedro?

Isabel ha pasado toda la tarde en el parque con su papá y su mamá

¿Cómo se sentirá Isabel?

Carlos ha encontrado por su muñeca

perdida que había perdido hace muchos días ¿Cómo se sentirá Carlos?

Silvia está tumbada
en la playa tomando
el sol con los ojos
cerrados ¿Cómo se
sentirá Silvia?

A Helena le están
dando un masajito en
la espalda mientras
escucha una música
suave ¿Cómo se
sentirá Helena?

Manola está
balanceándose en un
 columpio suavemente,
mientras le da el aire
en la cara ¿Cómo se
sentirá Manola?

Es de noche, y la
mamá de Esteban está
con él en la cama
leyéndole un cuento
¿Cómo se sentirá
Esteban?

Alicia está tumbada
en el sofá con su
papa viendo una peli
de dibujos animados
¿Cómo se sentirá
Alicia?

Rubén está dando un
paseo a la ojilla del
mar ¿Cómo se sentirá
Rubén?

María está en el supermercado con su mamá y de repente no la encuentra por ninguna parte ¿Cómo se sentirá María?

Roberto se ha ido a la cama a dormir y de repente escucha ruidos extraños. ¿Cómo se sentirá Roberto?

David está paseando tranquilamente por la calle y de repente aparece un perro muy grande que le ladra muy fuerte ¿Cómo se sentirá David?

Angel está viendo por la tele una película donde salen muchas monstruos y brujas ¿Cómo se sentirá Angel?

Luis y su familia están en casa y de repente se va la luz y se queda toda a oscuras ¿Cómo se sentirá Luis?

Ha habido un incendio en la casa de los vecinos de Aurora y todos han tenido que salir corriendo a la calle ¿Cómo se sentirá Aurora?

A Rebeca se le ha
puesta enferma su
gata. ¿Cómo se
sentirá Rebeca?

La abuelita de
Carmen estaba muy
malita y se la han
lleado al hospital.
¿Cómo se sentirá
Carmen?

Lidia se iba de
excursión con sus
amigos, pero se ha
levantado enferma y
no puede ir. ¿Cómo se
sentirá Lidia?

La mejor amiga de
Paloma se ha ido a
vivir a otra ciudad.
¿Cómo se sentirá
Paloma?

El papá de Sandra se
tiene que ir a trabajar
a otra ciudad y no la
podrá ver durante
muchos días. ¿Cómo
se sentirá Sandra?

Rosa ha perdido
una pulsera que le
regaló su hermana
con mucha cariño.
¿Cómo se sentirá
Rosa?

OTRA ACTIVIDAD CON EL CUENTO

Si lo desean, también pueden confeccionar un emociómetro.

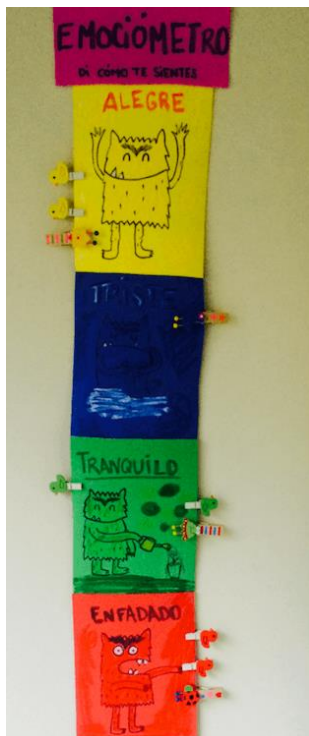
Objetivo de la actividad

Hay veces que es complejo saber expresar aquello que nos pasa, así que un emociómetro es un buen material para que cada día, cada uno de nosotros exprese de manera gráfica cómo se siente.

Descripción

1. Dibujaremos un monstruo en una cartulina de cada color según la emoción, podemos hacerlo los adultos o bien los niños dependiendo de las edades.
2. Colocaremos escrito el nombre de la emoción en la cartulina.
3. Engancharemos las cartulinas una detrás de otra creando un “mural” con cada emoción.
4. Buscaremos perros de ropa, y le pondremos un nombre por cada adulto y niño que viva en el hogar.
5. La idea es colocarlo en un lugar de fácil acceso para que puedan cambiar la pinza cuando quieran.
6. Periódicamente pediremos a los niños y a los adultos, que expliquen el porqué de su estado, tomando de esta manera consciencia de que determinados hechos nos generan determinadas emociones.

Ejemplo

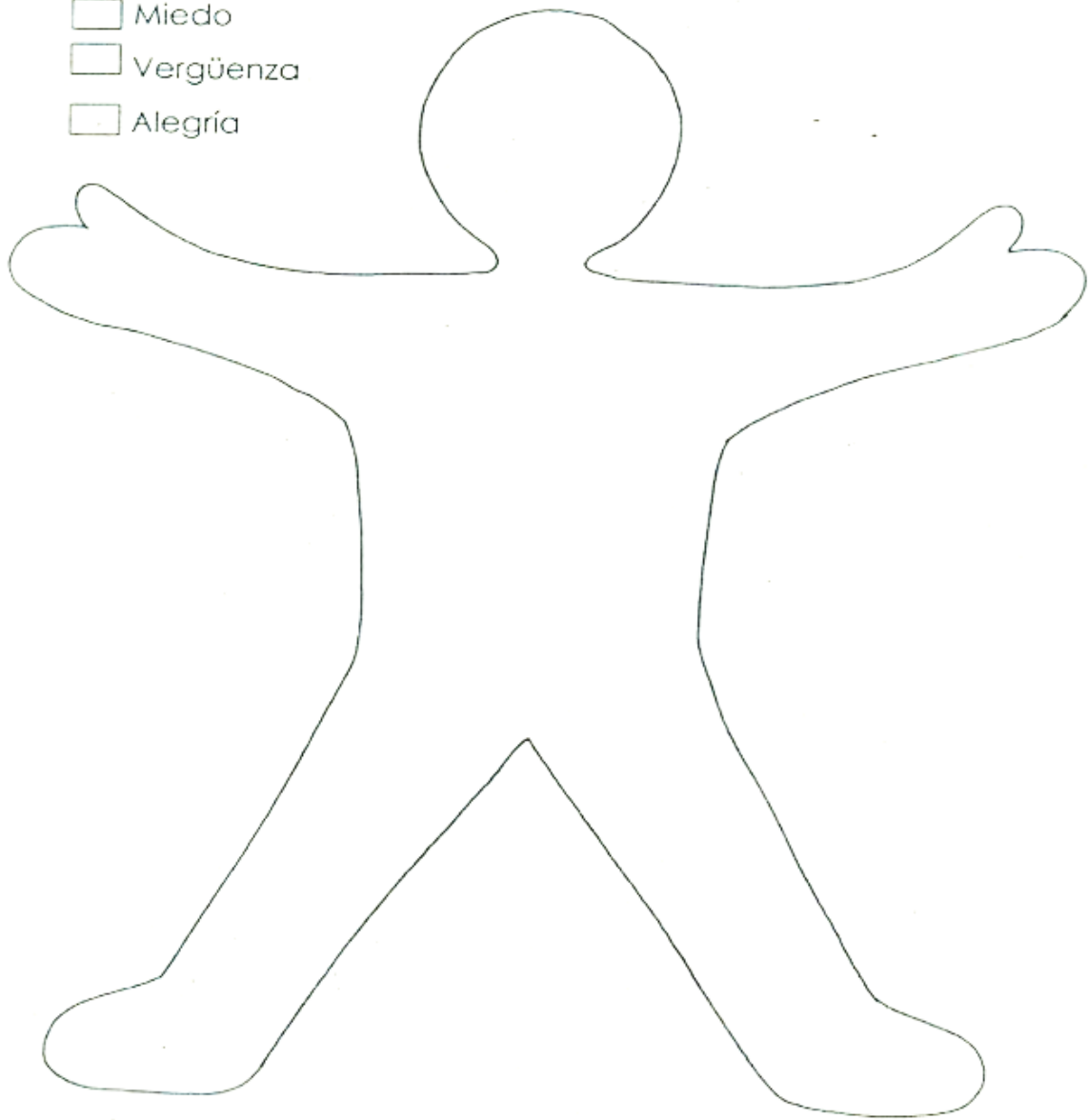


Anexo: "El Mapa Emocional"

Tercero Básico a Sexto Básico

Mapa de Emociones

- ☐ Rabia
- ☐ Cariño
- ☐ Pena
- ☐ Miedo
- ☐ Vergüenza
- ☐ Alegría



Toda situación constituye una oportunidad para enseñar a nombrar emociones así como vincularlas a determinados gestos o rasgos no verbales. Algo tan sencillo como una conversación durante la comida o ver una película en la televisión pueden servir para que el progenitor pregunte al niño acerca de los sentimientos que identifica en los personajes, en su propio hermano, en mamá o papá. La riqueza en el vocabulario a la hora de expresar emociones otorga una mayor profundidad y concreción en el modo en que manifestamos lo que nosotros u otras personas sienten.

¡Que esta cuarentena, sea un punto de encuentro familiar, para enriquecer los vínculos y para desarrollar habilidades importantes para la vida!