

# 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.

<b>PRE KINDER A 2º BÁSICO</b>		
<b>Actividad</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Apoyo</b>
El Globo de las Emociones	Reconocer las diferentes emociones y diferentes situaciones.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NcwPcdCqE4c&amp;t=11s">https://www.youtube.com/watch?v=NcwPcdCqE4c&amp;t=11s</a> Globos de las emociones   Juegos educativos para niños
El Monstruo de los colores	Reconocer las diferentes emociones básicas, y ligarlos a diferentes situaciones diarias.	Audiouento <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOKND8g">https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOKND8g</a> 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: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a> El tren de la calma: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y">https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y</a> Técnica de la tortuga: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ht-oIXJtU-8">https://www.youtube.com/watch?v=Ht-oIXJtU-8</a>

3° Básico a 6° Básico		
Actividad	Objetivos	Apoyo
El Mapa emocional	Reconocer las diferentes emociones en nuestro cuerpo, así cuando sintamos 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wEOFax0n-vM">https://www.youtube.com/watch?v=wEOFax0n-vM</a> (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	Crear en familia, las metas y objetivos a realizar al terminar la cuarentena. Nos dará la motivación necesaria para cuidarnos y por supuesto, compartir momentos en común y reforzar el valor de la familia.	

## ANEXO DE GUIAS

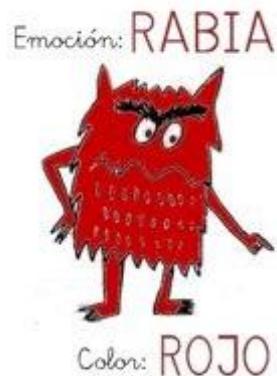


## **ANEXO: “EL MONSTRUO DE COLORES”**

### **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?

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

¿Cómo se sentirá  
Pedro?

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

¿Cómo se sentirá  
Sofía?

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

su mamá. ¿Cómo se  
sentiría Isabel?

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

¿Cómo se sentirá  
Celia?

Carlos ha encontrado  
por su muñeca  
favorita 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?

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

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

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

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

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

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

Ángel está viendo por la tele una película donde salen muchos monstruos y bestias. ¿Cómo se sentirá Ángel?

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

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

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

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 puesto enfermo su gatito. ¿Cómo se sentirá Rebeca?

La almejita de Carmen estaba muy malita y se la han llevado 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 lo podrá ver durante muchos días. ¿Cómo se sentirá Sandra?

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

## **OTRA ACTIVIDAD CON EL CUENTO**

Si lo desean, también pueden confeccionar un emociómetro.

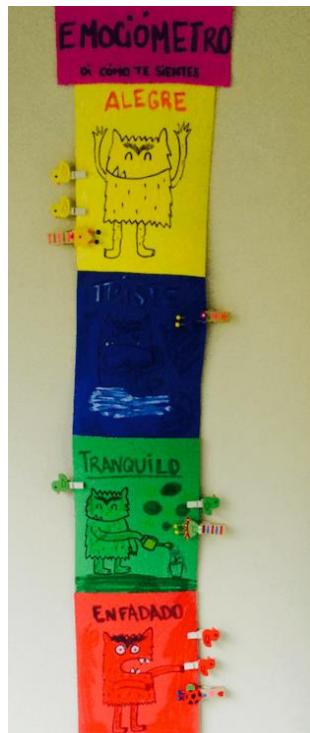
### **Objetivo de la actividad**

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 conciencia de que determinados hechos nos generan determinadas emociones.

### **Ejemplo**

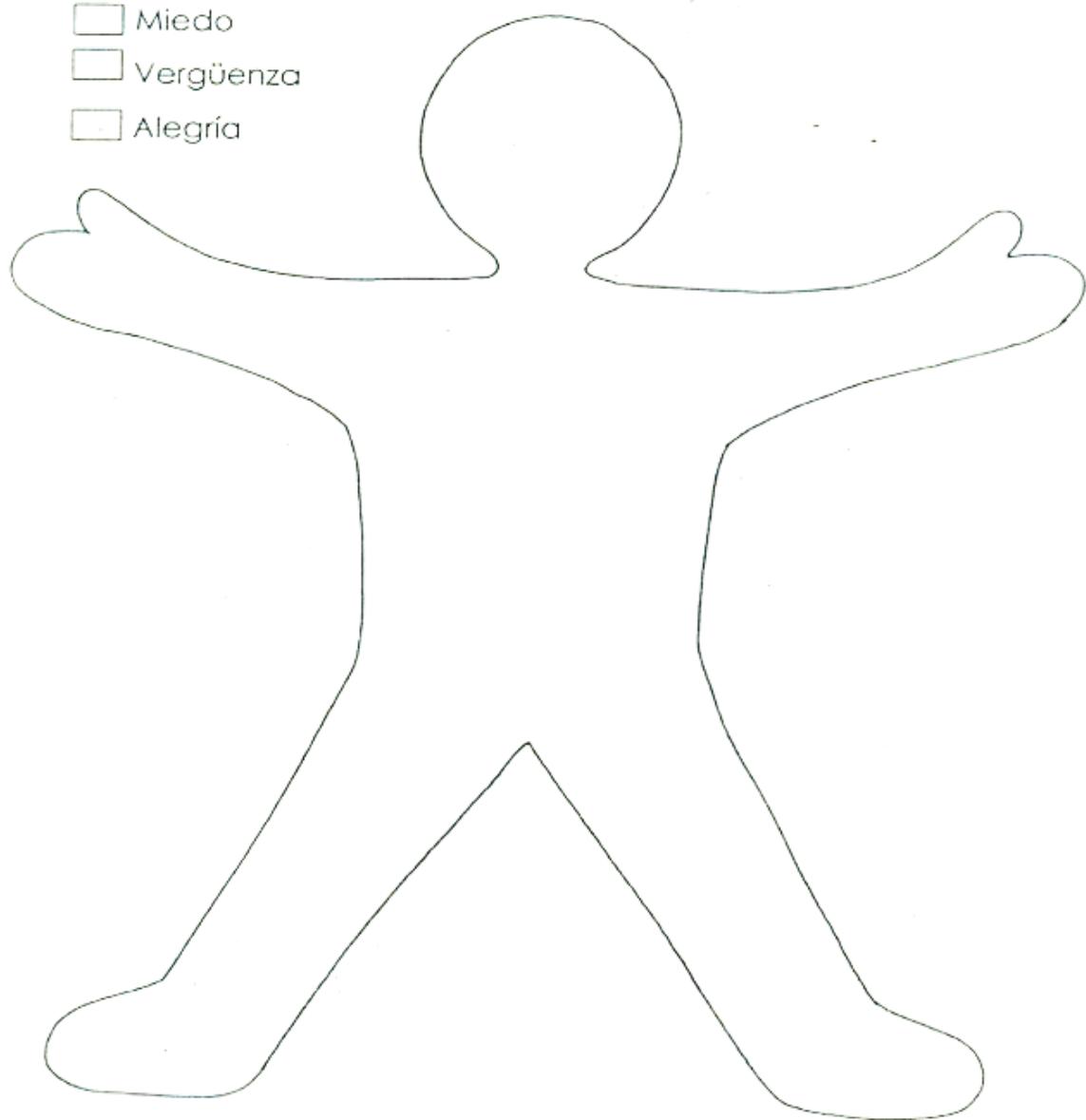


**Anexo: “El Mapa Emocional”**

**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 sentimiento 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!