



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Convivencia Escolar

En estos días que hemos debido estar en cuarentena en nuestros hogares, ha sido inevitable vivir y convivir con ciertas emociones, que quizás en otros momentos no tomaban la misma relevancia que tienen ahora, ya que estamos viviendo una situación compleja, donde no podemos salir, debemos estar preocupados del cuidado de toda la familia.

Por este motivo, deseamos entregar este material, que tiene relación con las emociones y autorregulación emocional, el cual esperamos que sea útil, para padres, madres y/o apoderados.



- Como adultos, somos responsables del bienestar de nuestros hijos y/o hijas, por este motivo debemos transmitir a ellos tranquilidad durante este tiempo.
- Por tal motivo es muy importante que seamos capaces de reconocer, expresar y poder regular emociones, por tal motivo debemos comenzar por reconocer “¿Qué estamos sintiendo?” o ¿Qué nos ha hecho sentir así?



Les presentaremos ciertas actividades, las que permitirán enseñarles a los niños, niñas y/o adolescentes a mirar su mundo interno, reconocer y valorar nuestras emociones y darles la importancia necesaria, además de ciertas actividades que se pueden realizar para autorregular estas emociones.



DIBUJAR MIS EMOCIONES

- Aprovechando la tecnología, podemos realizar una sesión de fotos, enfocado en nuestro rostro y pueden representar distintas emociones.
- Posteriormente, le pedimos a nuestros hijos o hijas, que dibujen las misma expresiones faciales y pueden ir conversando según la emoción que van dibujando.
- Pueden preguntar
 - ¿Cómo se llama esa emoción?
 - ¿Qué cosas nos hacen sentir así?
 - ¿Me puedes contar alguna vez que te has sentido así?
 - ¿Qué puedes hacer para que se alivie esa emoción?
 - ¿Qué puedes hacer, para que esa emoción se mantenga?



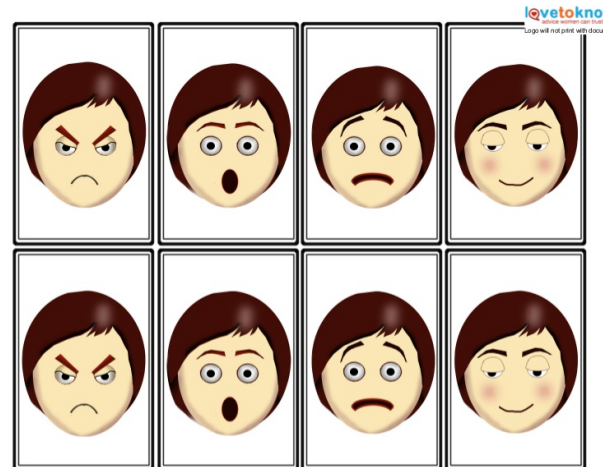
MIMICA DE LAS EMOCIONES

- Pueden hacer en conjunto con la familia, tarjetas con el nombre de distintas emociones. Luego deben juntar estas tarjetas, las revuelven y comienzan a jugar, donde cada uno saca una tarjeta y debe representar la emoción y el resto de la familia debe adivinar.



MEMORICE DE LAS EMOCIONES

- Podemos recortar tarjetas, en las cuales se deben dibujar, imprimir y/o recortar de una revista expresiones emocionales , recuerden que deben ser pares y pegarlas en estas tarjetas.
- Para jugar, se ponen todas estas tarjetas, boca abajo y hay que ir dandolás vuelta, hasta encontrar las dos iguales.



CALMAR EMOCIONES

- En estos momentos tanto los adultos como los niños, niñas y/o adolescentes nos hemos enfrentado a emociones “negativas”, por lo que debemos aprender a calmar y/o autorregular estas emociones. Para esto podemos:
 - Contar hasta 10
 - Alejarse, para poder respirar y calmarse
 - Conversar sobre lo que está sintiendo en ese momento
 - Pintar un mandala u otro dibujo de su interés
 - Establecer un lugar de la casa, como un espacio de la calma, para que cuando sea necesario, se vaya a ese lugar y posteriormente vuelva donde estaba y pueda hablar sobre lo que sintió.



CALMAR EMOCIONES

- Buscar en youtube música de relajación y/o videos de meditación para que puedan hacer los ejercicios con sus hijos y/o hijas.
- Realizar un panel de emociones y que en el momento en que su hijo y/o hija esté viviendo una emoción, se la señale, para que luego de que se autorregule, puedan conversar sobre la emoción que experimentó y que lo ocasionó, además pueden hablar sobre otra manera que se pudo haber resuelto la misma situación



JUEGOS DE RELAJACIÓN

○ El Globo

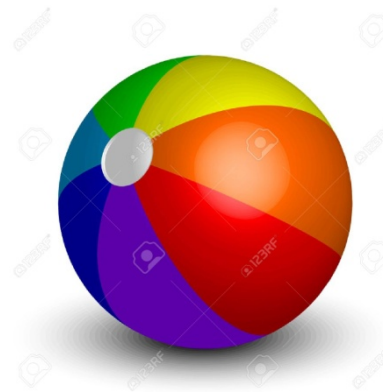
Nos imaginamos que somos un globo que se infla poco a poco por la nariz, gesticulando con los brazos, como nos vamos inflando y se desinfla expulsando el aire por la boca.



JUEGOS DE RELAJACIÓN

○ La Pelota de Playa

Nos imaginamos, mientras estamos tumbados, que tenemos una pelota de playa en la guatita, que se va hinchando poco a poco, tomando aire por la nariz y desinflándose por la boca.



JUEGOS DE RELAJACIÓN

○ La Tortuga

Ahora todos somos una tortuga que se esconde bajo su caparazón. Tumbado boca abajo, con los brazos y las piernas estiradas y lentamente se encoge hasta quedarse sentado. El segundo paso, es ir estirándose lentamente hasta la posición inicial



shutterstock.com • 1227759085





- Esperamos que todos nuestros y nuestras estudiantes y sus familias estén bien...
- Si necesitan apoyo, no olviden enviar un correo a convivenciaescolar@colegioalturas.cl
- Todos seguimos en cuarentena preventiva y es necesario el Autocuidado!
- ¡Pronto nos veremos en el Colegio!

