

**Materiales:**

- Tarjetas con expresiones emocionales negativas y sus nombres. Ficha 3.3.12.A.
- Gorros de magos o magas –optativo– que podemos hacer anteriormente.

REALIZACIÓN:

- En esta actividad pretendemos que la niña/niño recuerde, identificando y asociándolas a respuestas físicas, las **emociones negativas** que nos producen malestar y que es bueno que aprenda a controlar.
- Es conveniente introducir algunas otras formas de **autocontrol** (Tolerar la frustración, manejar la ira, resolver conflictos, etc...).
- Es importante que aprenda a **relajarse con la respiración y el movimiento**, elementos importantes en todos los estados que producen malestar emocional. Con estos ejercicios conseguirá una respiración más tranquila y rítmica, y su estado emocional será más equilibrado y positivo.
- Deberemos, sobre todo para la segunda parte, transmitir que es una actividad de relajación para evitar –sobre todo en edades tempranas– que se produzcan gritos o alboroto suprimiendo el efecto que queremos conseguir.

PRIMERA PARTE

- En una introduciremos el recuerdo de anteriores actividades, reconocimiento e identificación de emociones y sus respuestas, pero en esta ocasión solo las negativas –que son las que queremos controlar y neutralizar–.
- Mientras **mostramos al grupo las tarjetas que representan las emociones negativas, vamos haciendo el siguiente comentario:**
“A veces puedo estar enfadado, también triste o nervioso o quizás asustado”
- A continuación **verbalizamos por qué podemos estar así** –solo un niño/niña por emoción–, ya que lo que pretendemos es sólo recordar, **el grueso de la sesión ha de dedicarse sólo a la actividad de relajación para el control.**
- Seguimos con la tarjeta de la emoción correspondiente en la mano:
“Estoy triste por...”
“Estoy enfadado por...”
“Estoy nervioso por...”
“Estoy asustado por...”
- Concluiremos con la colaboración del grupo:
“En todas estas ocasiones nuestro cuerpo tiembla,
tenemos ganas de gritar y de llorar,
de patear, estamos tristes,... por eso nos sentimos MAL”
“Pero podemos solucionarlo, sólo tenemos que:
RELAJARNOS para SENTIRNOS MEJOR.
Vamos a intentarlo”

SEGUNDA PARTE.

- Les enseñaremos a respirar de forma tranquila para luego introducir un juego también de respiración y con movimiento.

PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN:

Ejercicio para niñ@s desde tres años y realizando nosotros el ejemplo:

“Imaginaos que en días muy especiales caen del cielo gotas en forma de globos, elegid cada uno una g. ta y ponerle un color, vuestro favorito. Ahora coged aire por la nariz muy despacio e imaginad que cae el globo, soltar el aire por la boca muy, muy despacio y procurar que el globo no caiga al suelo, mantenerlo todo el tiempo que podáis en el aire”

JUEGO DE RELAJACIÓN

“Imaginad que tenéis poderes...”

Vamos a movernos por la sala muy, muy despacio, sin correr, sin prisas...

Imaginad que estáis tristes, o enfadados, o nerviosos, o asustados.

Por suerte, podemos ayudarnos unos a otros, porque tenemos una respiración mágica. Si soplamos muy, muy suavemente con los labios juntos al compañero/a con el que nos cruzamos, lograremos que se sienta mejor. (Se lo demostramos, gesto y distancia de un metro, más o menos) Y cuando sintáis el aire pensaréis en algo alegre y os encontraréis mejor.”

ACTIVIDADES A RECOMENDAR A LAS FAMILIAS:

Para que las familias ayuden a las niñas/os en casa y practiquen la relajación en casa (todos los días) les recomendaremos el juego de imaginar los globos –descrita antes– y la siguiente actividad:

“Cuando paseéis por la calle: mientras camináis muy, muy despacio id relatando al niño/niña todo lo que veis, que lo vaya identificando, que esté en silencio mientras escucha. Al final de un pequeño paseo el niño/la niña deberá intentar relatar y decir lo que ha visto y oído.”

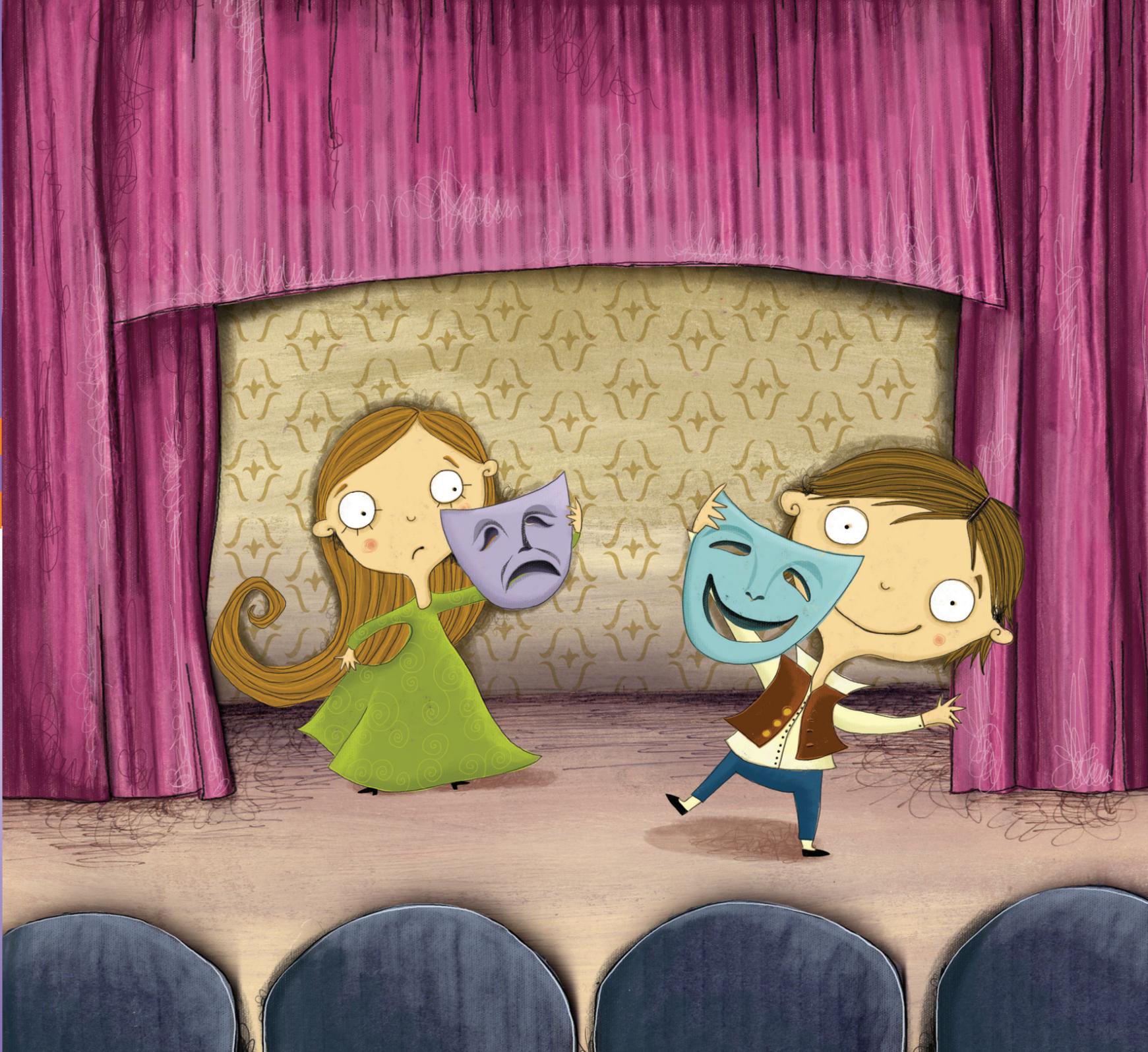
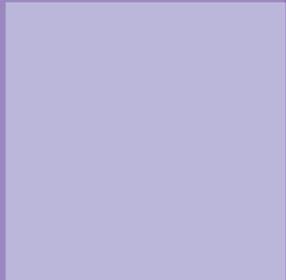
MIS EMOCIONES

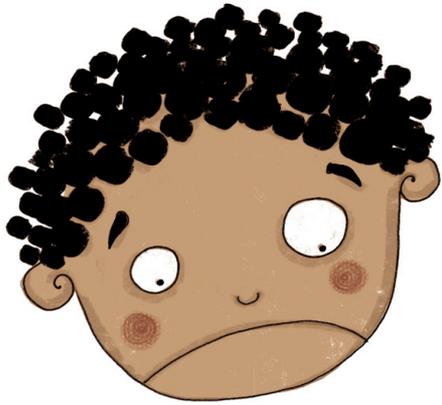
¿QUÉ HAGO? CONTROLLO MIS SENTIMIENTOS

3
UNIDAD

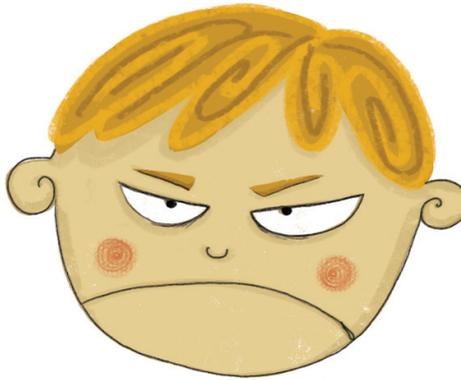
ACTIVIDAD

3.3.12





Triste



Enfadado



Furiosa



Asustado



Aburrido



Celos

3

UNIDAD

MIS EMOCIONES

¿QUÉ HAGO? CONTROLO MIS SENTIMIENTOS

ACTIVIDAD

3.3.12.A

