

Salud mental

Cartilla:

ABRAZO MIS EMOCIONES de preescolar a 4° de primaria



Orientadora Escolar Alejandra Sepúlveda Madrid
Institución Educativa San Antonio de Padua
Támesis 2020

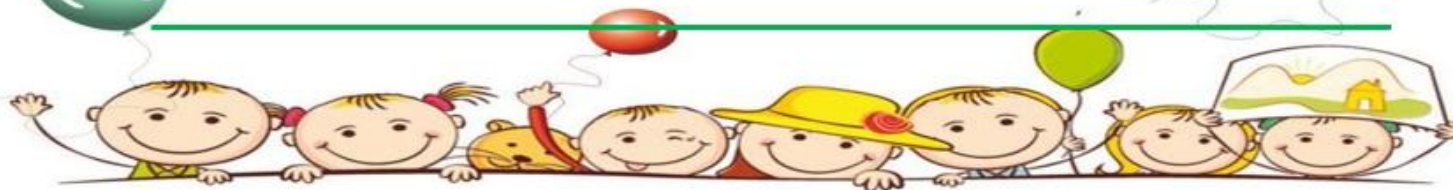


ABRAZO MIS EMOCIONES

Me llamo: _____

Tengo estos años: _____ Mi grado: _____

¿Cómo me siento hoy? _____



Fuente: Google imágenes.

Carta a los mayores de la casa

Támesis, septiembre de 2020

Padres madres y acudientes de la Institución Educativa San Antonio de Padua IESAP.

Asunto: Objetivo de esta cartilla

Cordial Saludo.

En el mes de septiembre se llevó a cabo en la IESAP la semana de la salud mental: Abrazo mis emociones. Se llevaron a cabo varias actividades, casi todas de manera virtual, en las cuales muchos de sus niños y niñas pudieron participar, sin embargo, algunos no pudieron hacerlo, por tal motivo, se les envía este material para quienes no pudieron asistir en estas actividades y también para lo puedan trabajar en familia.

Se invita a los padres para que los acompañen y orienten en la elaboración de las diferentes actividades, en las cuales los niños y ustedes aprenderán la forma de gestionar sus emociones. Este material no es calificable, por lo tanto, no lo deben enviar resuelto; sin embargo, quienes quieran compartir cómo fue su experiencia lo pueden enviar a la directora de grupo, quien lo hará llegar a la docente orientadora. Muchas gracias y que disfruten esta experiencia de conocer sus emociones.

Señala con un círculo la emoción que más has sentido durante toda la cuarentena.



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso



Malvado



Confuso



Decepcionado



Tonto



Impaciente



Amable



Gruñón



Orgullosa



Avergonzado

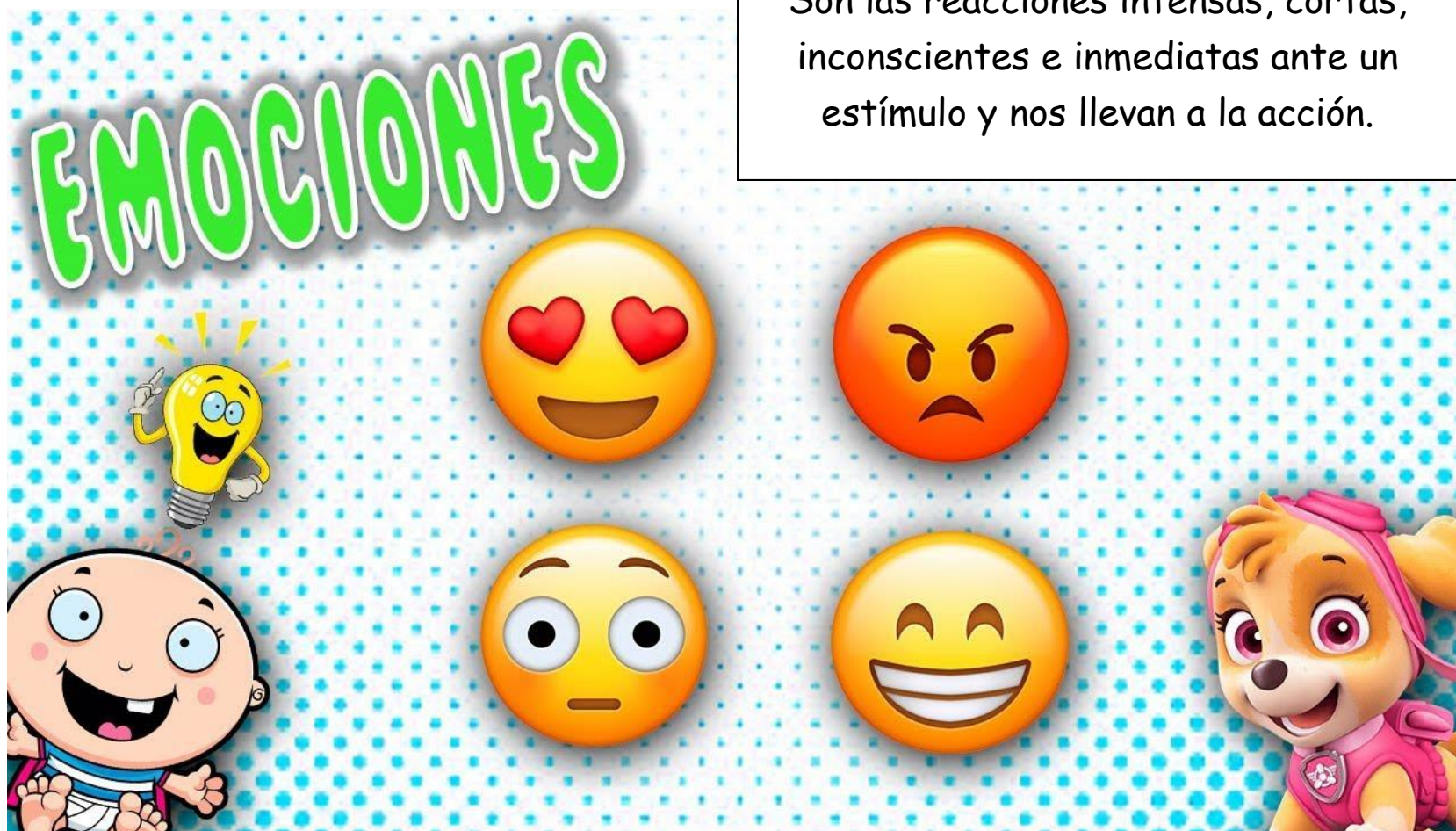


Excitado

Fuente: Google imágenes.

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Son las reacciones intensas, cortas, inconscientes e inmediatas ante un estímulo y nos llevan a la acción.



Fuente: Google imágenes.

Trabajamos las Emociones



Dora está...



Bob Esponja está...



Pocoyo está...



Bob Esponja está...

Material descargado de www.elrincondelalogopeda.com

Fuente: Google imágenes.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Laboratorio de emociones para niños



Fuente: Google imágenes.



Fuente: Google imágenes.



ALEGRÍA

(AMARILLO)



TRISTEZA

(AZUL)



ENFADO

(ROJO)



MIEDO

(NEGRO)



CALMA

(VERDE)



AMOR

(ROSADO)

Fuente: Google imágenes. El monstruo de colores: <https://www.youtube.com/watch?v=0xfd5VaoaWY>



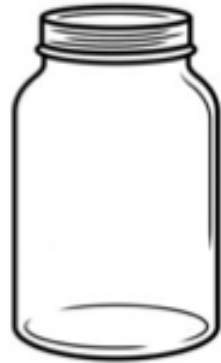
Fuente: Google imágenes

EL MONSTRUO DE COLORES

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde.
¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



Aprender
juntos.cl



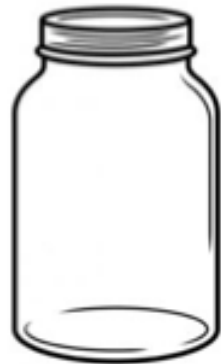
Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma



Fuente: Google imágenes.

EL MONSTRUO SE SIENTE ALEGRE:
 YO ME SIENTO ALEGRE CUANDO...

PORQUE...

www.abrazomismisemociones.com

Fuente: Google imágenes.



EL MONSTRUO SE SIENTE
TRISTE:

YO ME SIENTO TRISTE
CUANDO...



PORQUE...



Fuente: Google imágenes.

EL MONSTRUO SE SIENTE ENFADADO: YO ME SIENTO ENFADADO CUANDO...



PORQUE...

Fuente: Google imágenes.



EL MONSTRUO SIENTE
MIEDO:



YO SIENTO MIEDO CUANDO...



PORQUE...



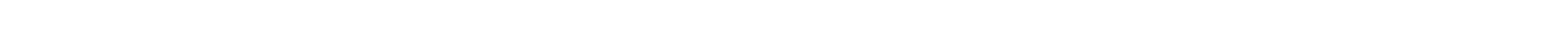
www.ahmablog.com

Fuente: Google imágenes.



EL MONSTRUO SE SIENTE EN CALMA:

YO ME SIENTO EN CALMA CUANDO...



PORQUE...



www.lavimadiboy.com

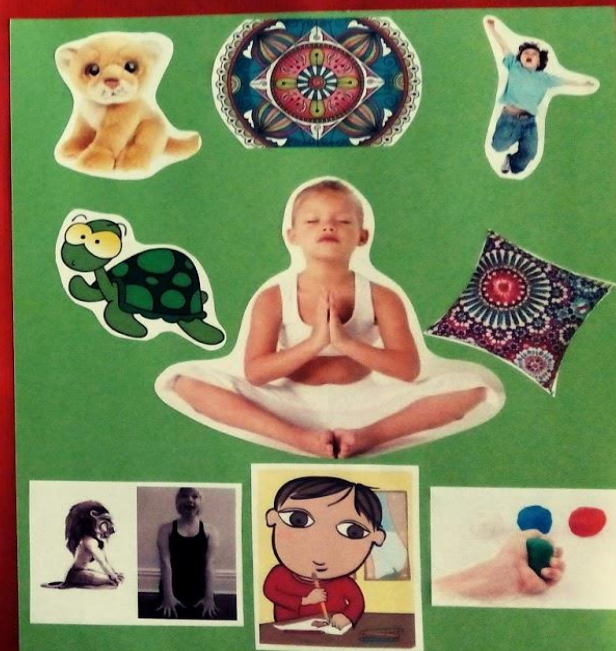
Fuente: Google imágenes.

¿QUÉ HAGO CON MI ENFADO?

NO PUEDO

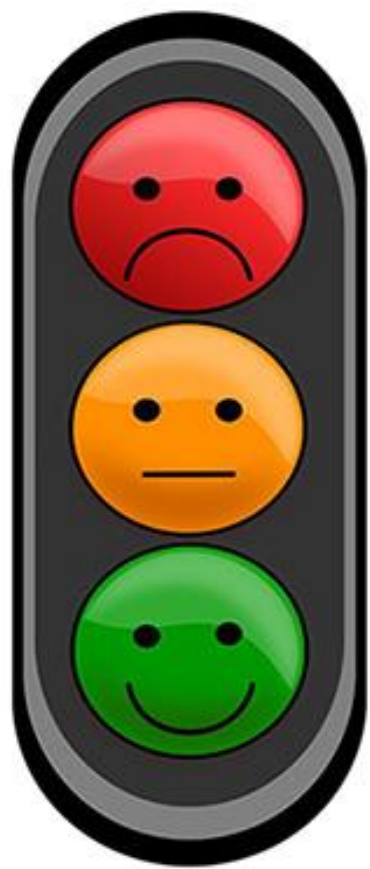


Si PUEDO



NORMAS PARA ENFADARSE

Fuente: Google imágenes.



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

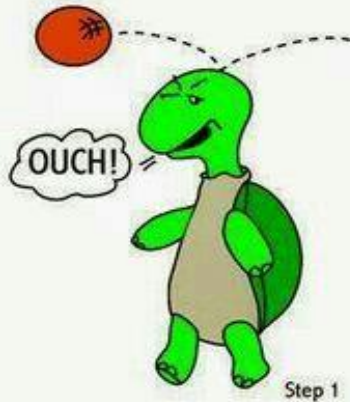
Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com 

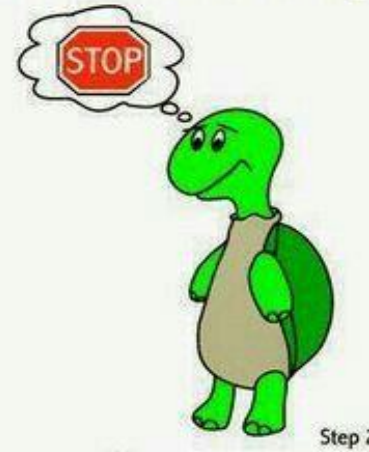
Fuente: Google imágenes.

La Técnica de la Tortuga

Paso 1.
Reconocer
que te
sientes
enojado



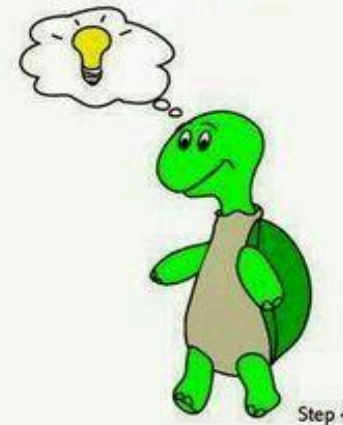
Paso 2.
Pensar
"Alto".



Paso 3. Retirarte a tu
coraza. Respirar
profundamente 3
veces. Pensar en
cosas para
tranquilizarte y
hacer frente a la
situación.



Paso 4. Salir de
tu coraza
cuando estás
tranquilo y
pensar en una
solución.



1

Fuente: Google imágenes.

Si quieres conocer más de las emociones estas páginas en Internet puedes consultar...

- Identificar las emociones. <https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE&t=9s>
- ¿Para qué sirven las emociones? <https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw&t=9s>
- El rock de las emociones. <https://www.youtube.com/watch?v=hX60blksDsU>

Actividades para trabajar las emociones:

- La ruleta de la calma: <https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI&feature=youtu.be>
- Elaboración de pelotas anti estrés: <https://www.youtube.com/watch?v=YYjAsqh1tTc&t=40s>
- Ejercicios de yoga para manejar las emociones:
<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>
<https://instagram.com/yogaycuentos?igshid=1x8fg3ce2i6ga>