

CONOCIENDO TUS EMOCIONES

¿Para qué sirve este juego?

Estas 32 cartas de emociones te ayudarán a jugar en familia con tu niño o niña. Abordar las emociones en esta etapa es muy valioso para ayudar a los niños(as) y también a los adultos a:

- Reconocer sus propias emociones.
- Ponerle un nombre a la emoción que sienten.
- Hablar sobre cómo se sienten.
- Reconocer emociones en las otras personas.
- Expresar emociones.
- Pedir ayuda cuando la necesiten.

¿Cómo se juega?

Juega con tu niño o niña como ustedes quieran, aquí te proponemos algunas ideas:

a. Hacer pares:

Pongan las cartas vueltas hacia abajo y busquen los pares idénticos por turnos, como si fuera un juego de memoria.

b. ¿Cómo me siento hoy?:

Cada uno saca una carta con la emoción que mejor le representa y la muestra tratando de responder: "Hoy día yo me siento..."

c. ¿Cómo se llama esta emoción?:

Saca una carta y hablen sobre el o los nombres de esta emoción.

d. ¿Qué hago yo cuando me siento así?:

Saquen una carta y cada uno dice qué hace normalmente cuando se siente así.

e. ¿En qué parte de mi cuerpo siento esta emoción?:

Alguien saca una carta con una emoción y el resto muestra con una mano en su cuerpo dónde siente la mayoría de las veces esa emoción.



f. ¿Cuándo me siento así?:

Saquen cualquier carta de emociones y traten de imaginarse o recordar situaciones en las que se hayan sentido de esa manera.

g. ¿Cuáles son las emociones agradables de sentir?:

Pongan de a uno la carta con la emoción que deseen identificar como agradable.

h. ¿Cuáles son las emociones desagradables de sentir?:

Pongan de a uno la carta con la emoción que deseen identificar como desagradable.



¿Qué son las emociones?

Son señales de nuestro cerebro que se sienten en el cuerpo. Todas las personas tenemos emociones. Es muy importante sentir, reconocer y expresar las emociones: ya sean agradables o desagradables.

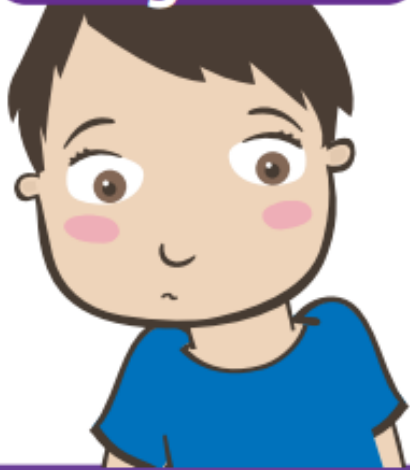


¿Para qué sirven las emociones?

- Una emoción te ayuda a hacer algo para que intentes sentirte mejor.
- Una emoción te ayuda a conocer mejor lo que piensas.
- Una emoción te ayuda a saber que algo te gusta mucho o que no te gusta.
- Una emoción te ayuda a protegerte.
- Una emoción sirve para pedir ayuda.
- Muchos niños y niñas ya se sienten mejor cuando son capaces de hablar de la emoción que sienten.

CONOCIENDO TUS EMOCIONES

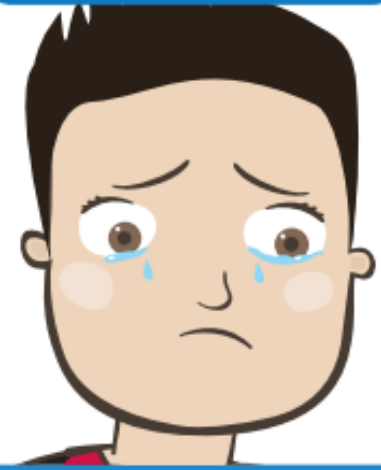
Avergonzado



Alegre



Triste



Avergonzada



Alegre

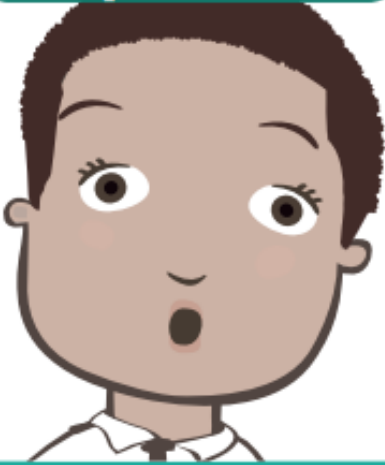


Triste



CONOCIENDO TUS EMOCIONES

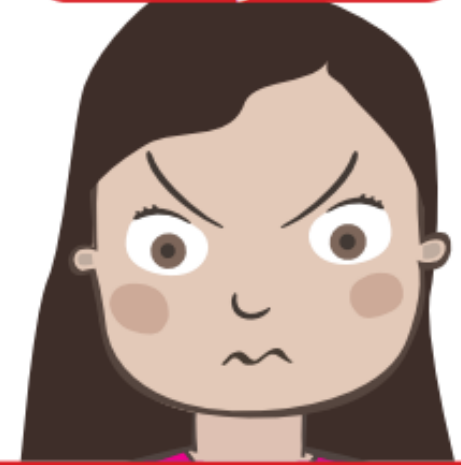
Sorprendido



Asustada



Enojada



Sorprendida



Asustado



Enojado

