



TODO PASARÁ PRONTO

Guía de educación emocional para niños/as pequeños en cuarentena



Amigo/a todo ha estado un poco patas para arriba en las últimas semanas, un tal Coronavirus nos tiene a todos en la casa, sin poder salir.

Encierra en un círculo ¿Cómo te sientes hoy?



ALEGRIA



ENFADO



TRISTEZA



SORPRESA



MIEDO

Idea: Podrías entrevistar a más integrantes de tu familia, cómo se sienten al no poder salir de casa por el coronavirus.

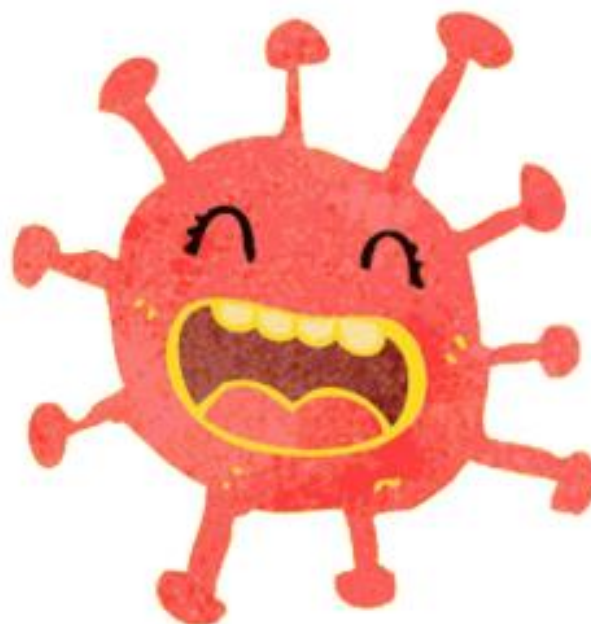
¿Sabes qué es el coronavirus? ¿Por qué se ha hecho tan famoso en este último tiempo?

Te invito a leer la siguiente historia que te explicará un poco más sobre él...

3

HOLA !

**soy un VIRUS,
primo de la gripa y el
resfriado...**



Y me llamo Coronavirus

Ps. Marcela Mardones Contreras
Departamento de Educación Municipal El Carmen

Me encanta viajar...



¿Has escuchado hablar sobre mí?

Sí

No

¿Y cómo te sientes cuando me escuchas nombrar?



Tranquilo



Confundido



Preocupado



Curioso



Nervioso



Triste

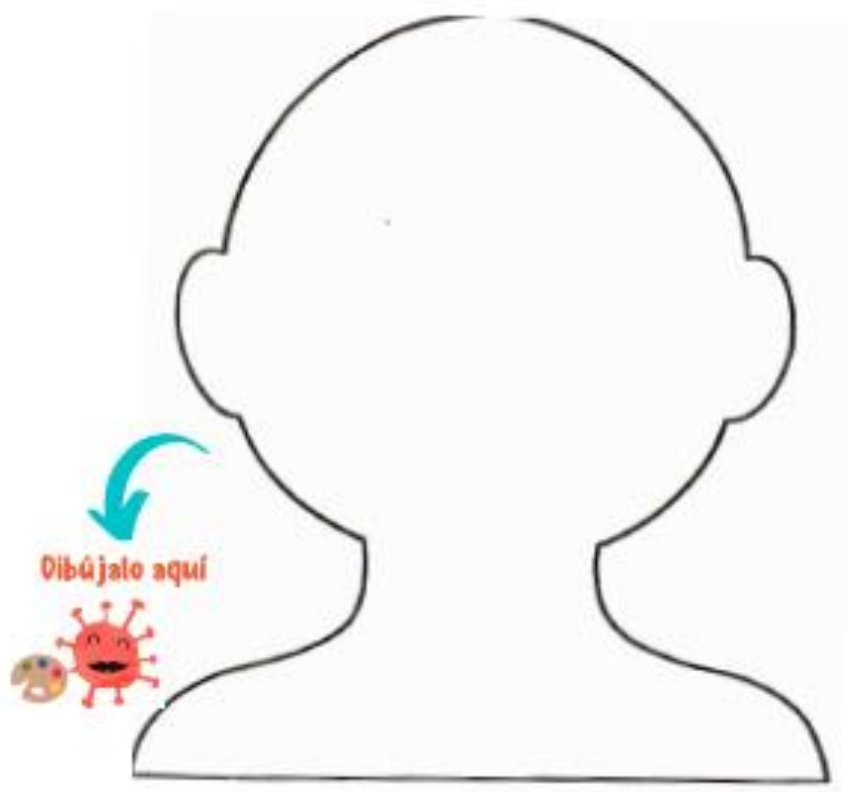
y saltar en las manos de las personas para saludar

HIGH FIVE



Puedo entender que te sientas...

5



...Yo me sentiría igual

A veces los adultos se preocupan cuando leen las noticias o me ven en la T.V.



Pero yo te voy a explicar...



Para que puedas entender

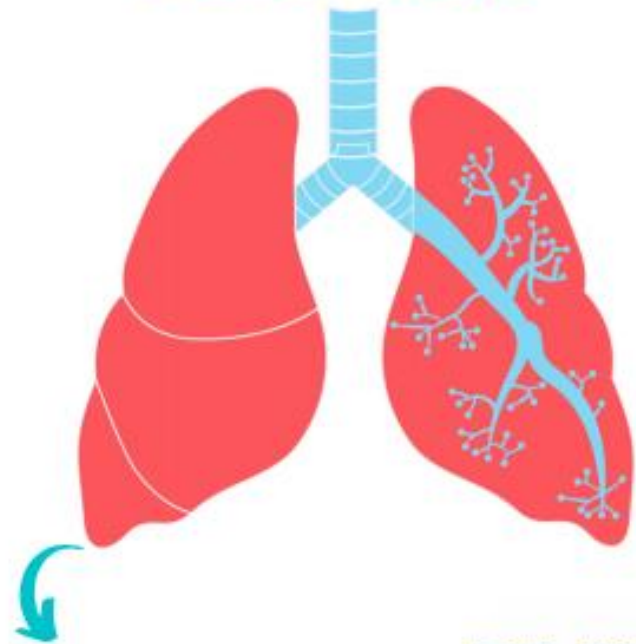
Cuando llego de visita traigo...



7



Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor



Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o aporrión

BYE BYE...



Puedes estar tranquilo!

Los adultos que te cuidan:

te mantendrán seguro

8



Y tú puedes ayudar...



1
**lavándote las manos
con agua y con jabón lo
que dura una canción**



**Canta tu canción favorita
mientras te las lavas**



2
**Usando antibacterial y
dejándolo secar**



**Sopla tus manos como
una velita de
cumpleaños para que se
sequen más rápido**

Y así no vendré a visitar...



**mientras los doctores trabajan
para encontrar la vacuna que me
permita saludar sin hacerme
enfermar...**



**Ya que el coronavirus se presentó y te contó algunas cosas sobre él
sería bueno que tú también le cuentes sobre ti...**

**¡Tranquilo, que no le daremos tu dirección para que no llegue
a tu casa!**

**Completa la siguiente ficha con tus datos, puedes escribir o pegar
recortes.**

¡Todo acerca de mí!

Nombre: _____

Un dibujo de mí




Mi familia



Cuando crezca quiero ser...



Mis cosas favoritas

Color 

Comida 

Lugar 

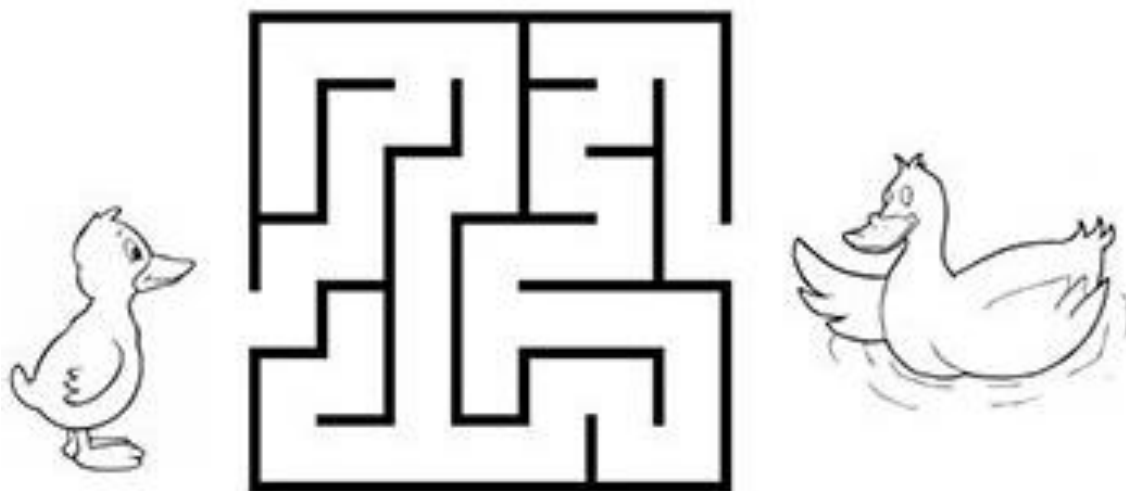
Mi cumpleaños: _____

Pasatiempo 

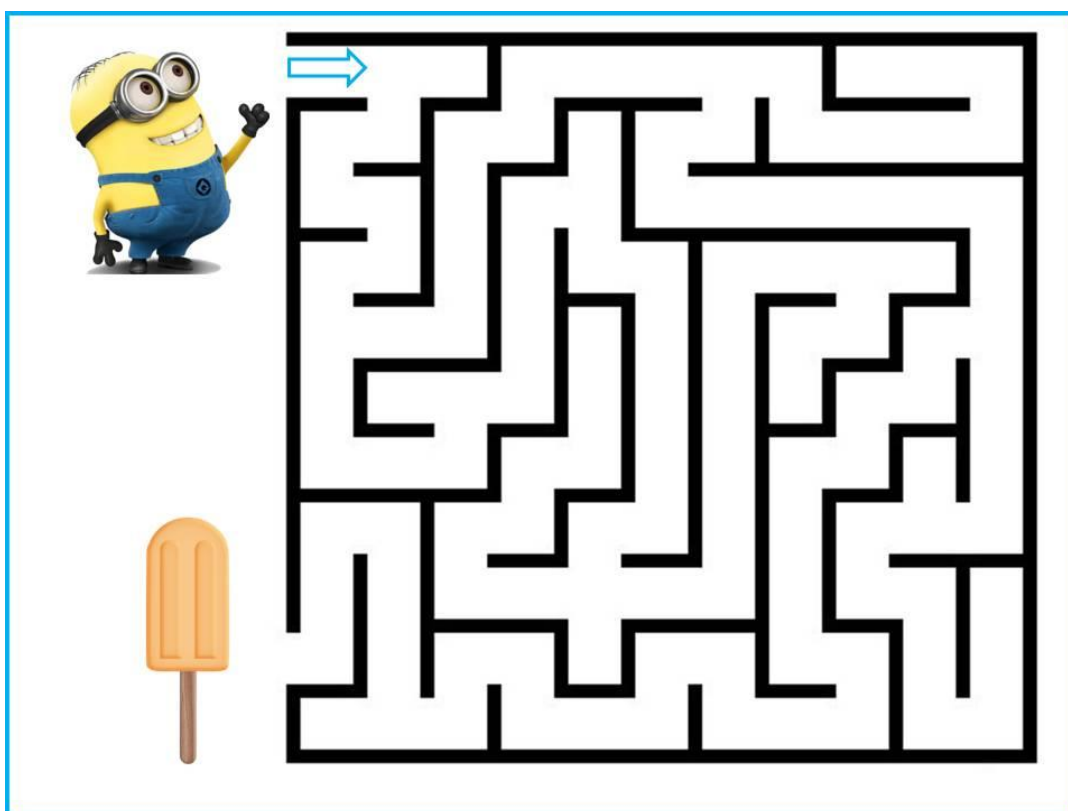


¡Bien! Ya nos vamos conociendo. Podemos pasarla muy bien juntos. ¿Te parece si jugamos?

Ayuda al patito a llegar con su mamá



Ayuda a minions a tomar su helado



Te invito a una aventura, ¡conocer tus emociones!

Cada vez que nos ocurre algo sentimos en nuestro cuerpo ciertas cosas. Como nuestro amigo, el monstruo de colores. El cual se siente confundido porque no sabe que le pasa.

Este es el monstruo de colores.

Hoy se ha levantado raro,
confuso, aturdido...
No sabe muy bien qué le pasa.



12

Para esto su amiga le explica cómo es cada emoción y le ayuda a desenredarse y poner en un frasco la emoción según el color:





La Alegría: Es contagiosa, brilla como el sol, parpadea como las estrellas. Cuando estás alegre ríes, saltas, bailas, juegas y quieres compartir tu alegría con los demás.

La tristeza: Siempre está echando de menos algo, es suave como el mar, dulce como los días de lluvia. Cuando estás triste quieres estar solo y no te dan ganas de hacer nada.

La rabia: Arde al rojo vivo y es feroz como el fuego que arde fuerte y es difícil de apagar. Cuando estás enojado sientes que se cometió una injusticia y quieres descargar la rabia con los demás.

El miedo: Es cobarde, se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad. Cuando sientes miedo te vuelves pequeño y poca cosa y crees que no podrás hacer lo que se te pide.

La calma: Es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Cuando estás en calma respiras lenta y profundamente. Te sientes en Paz.

El amor: Es blando como un peluche al que queremos acariciar y quedarnos abrazados todo el día. Podemos sentir amor con un beso de mamá, con un abrazo, con una palabra bonita o con una flor. Cuando sentimos amor por alguien queremos expresarlo.

Estas son tus emociones cada una tiene un color diferente:



Y ordenadas funcionan mejor.

Puedes escuchar el cuento en el siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g>

Actividades:

1. Puedes pintar los siguientes frascos según el color que representa cada emoción:

15

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



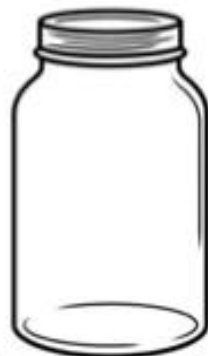
Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo

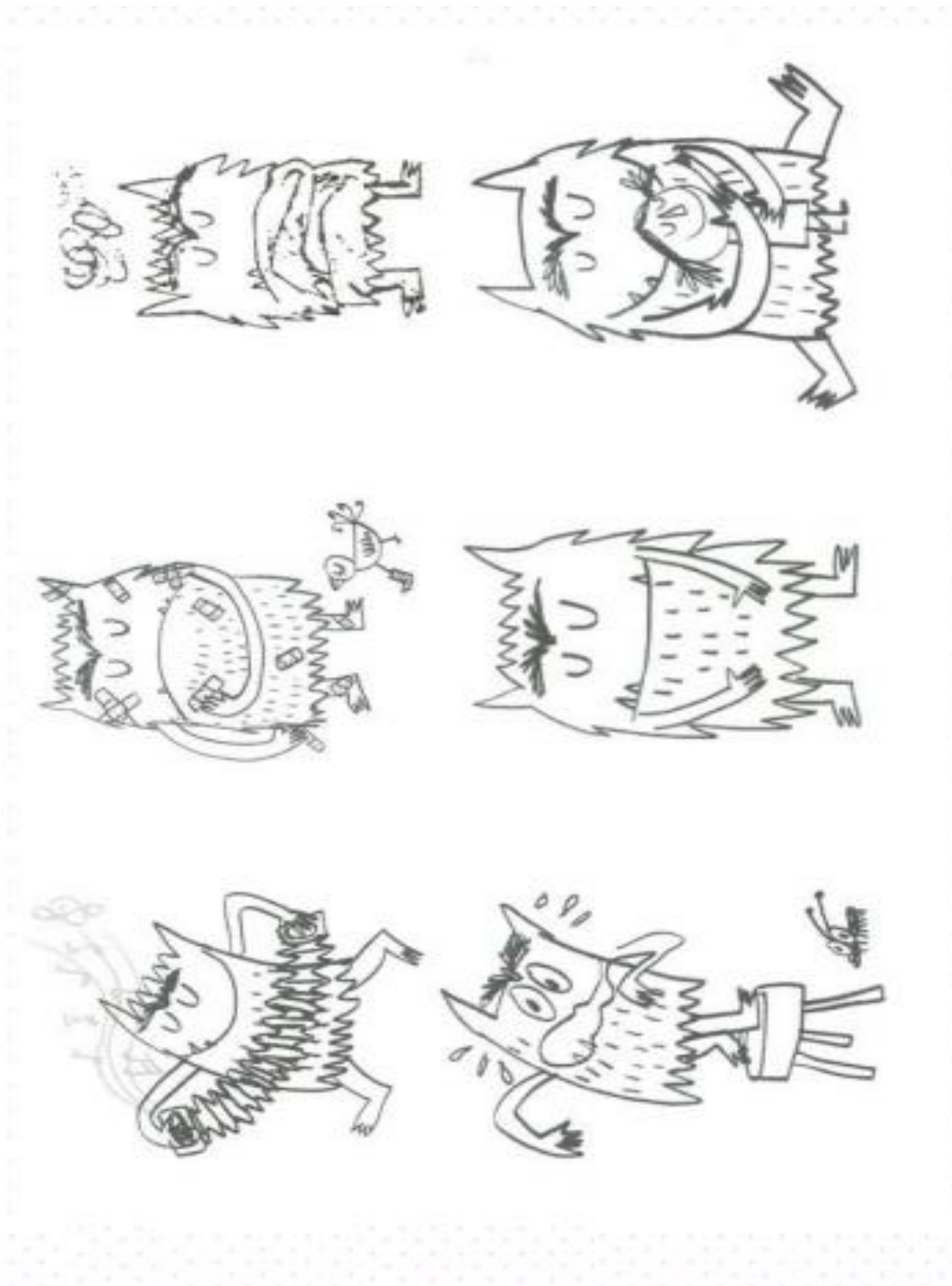


Calma



¡¡MUY BIEN HECHO!!

2. Escribe una emoción en cada monstruito y píntalos:



¡Haz hecho un buen trabajo!, hagamos un recreo jugando.

1. Ponte de pie y ocupa tu cuerpo para expresar cada emoción. Pídele a un adulto si puede reconocer la emoción que estás haciendo.
2. Realiza la siguiente sopa de letra: Encuentra las emociones y enciérralas.

17

A	M	O	R	Q	E	L	A
L	V	N	M	X	J	Z	L
E	Q	R	R	M	E	N	B
G	C	A	W	T	F	E	M
R	C	B	S	A	W	F	I
I	E	I	Z	V	G	H	E
A	R	A	I	P	I	C	D
T	W	C	E	O	D	I	O

1. AMOR
2. ALEGRÍA
3. RABIA
4. MIEDO
5. TRISTEZA
6. MIEDO
7. ODIO



3. Activa tu cuerpo: si puedes conseguir un globo en tu casa, primero debes inflarlo y levantarlo con tus manos como si éstas fueran una paleta de pin-pong. El globo no debe tocar el suelo. Si no tienes un globo puedes hacer una pelotita arrugando un par de hojas.

Sigamos aprendiendo de nuestras emociones:

1 Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



miedo

alegria



enfado

tristeza



sorpresa



18

2 Dibuja tu cara en cada caso.

sientes alegría

sientes tristeza

sientes miedo



Puedes necesitar ayuda para escribir. Pide a un adulto que te enseñe. Sino lo puedes hacer tú solito/a:

1 Completa.



Tengo miedo a _____



Me da alegría _____



Me enfado por _____



Me pone triste _____



Me sorprende _____

Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuándo te enfadas?

¿Con quién te enfadas?

¿Como te tranquilizas?

② ¿Qué harías tú? Marca.

Has pedido a un amigo que te deje un juguete, pero no ha querido.



- Me pongo a jugar con otra cosa.
- Se lo pido a otro amigo.
- Decido pedirsela al día siguiente.
- Le digo que es un egoísta.

Ahora aprenderemos cómo actuar de la mejor manera ante distintas situaciones:

① ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado debes...

- Gritar, molestar e insultar.
- Hablar de tu enfado y calmarte.

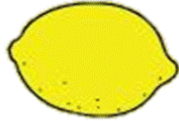
Cuando estás asustado debes...

- Callarte y no hablar.
- Pedir ayuda y calmarte.

Si tus respuestas fueron gritar o quedarme callado, entonces debemos aprender técnicas para calmarnos:



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS/AS



Exprimir un limón

- Imaginamos que tenemos la mitad de un limón en cada mano.
- Lo exprimimos fuerte. Intentamos sacarle todo el jugo.
- Aguantamos durante 10 segundos.
- Ahora relajamos las manos y soltamos el limón.
- Sentimos lo bien que están nuestras manos y brazos al quedar relajados.

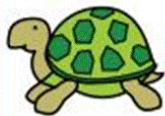
El sonido de la hierba al crecer



Estírate como un gato.

- Imagínate que eres un gato perezoso que se acaba de levantar de la siesta.
- Estira tus brazos y levántalos por encima de tu cabeza.
- Siente como tiran de tus hombros.
- Estíralos muy alto intentando tocar el techo.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial!
- Ahora déjalos caer y siente lo bien que están tus brazos y hombros al estar relajados.

22



Eres una tortuga.

- Nos imaginamos que somos una tortuga.
- Intentamos meter la cabeza en el caparazón.
- Levantamos los hombros intentando llegar a las orejas y bajamos la cabeza hacia los hombros.
- Aguantamos 10 segundos.
- Ya podemos sacar la cabeza despacito.
- Sentimos lo bien que están nuestros hombros y cuello al estar relajados.

El sonido de la hierba al crecer



Colúmpiate muy alto.

- Imagínate que estás en el columpio del colegio.
- Columpia tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás, usa tus brazos para columpiarte más alto.
- Continúa columpiándote durante 10 segundos.
- Ahora siéntate y relájate.



Excelente trabajo, quizás tus padres también las necesiten podrías enseñárselas. Guíalos con el siguiente dibujo:



Invita a alguien de tu familia que te lea el siguiente texto, tu ponte cómodo e intenta imaginar con tu mente todo lo que va diciendo:

MEDITACIÓN GUIADA PARA NIÑOS "Viaje a las estrellas"

Comenzaremos a relajarnos por completo usando nuestra respiración,

Cierra tus ojos y respira profundamente...

Mucho más profundo de lo que respiras normalmente.

Siente como con cada respiración te vas sintiendo más ligero, relajado..., en paz...

Haremos hoy un viaje a las estrellas.

Conoceremos los secretos del universo...

Imagina ahora una nube que ha venido a buscarte,

Respira profundo.

Te sientes ahora tan liviano que comienzas a flotar... y la nube se coloca por debajo,

Como si se tratara de una alfombra mágica.

Con la siguiente respiración comienzas a elevarte al cielo,

Te sientes cómodo y seguro,

Disfrutas del vuelo,

El cielo es de un color azul muy intenso,

Hay estrellas brillantes y la que más brilla a lo lejos es nuestro sol.

Te acercas ahora a una estrella porque quieres contarle alguno de tus secretos

Después de hablar con ella esa estrella te entrega una bolsa de tela,

Dentro hay polvos mágicos que podrás utilizar para crear todo lo que deseas

Podrás cambiar el mundo ahí abajo

Entonces piensas por un momento y le pides a la nube que baje, que se acerque un poco a la tierra

Comienzas a observar qué cosas cambiarías en tu barrio....tu casa.... La escuela.... Tu familia...Amigos....

Puedes cambiar, quitar o agregar cosas que te harían sentir más feliz, más en paz. Piensa en personas, animales.

Al soltar ese polvo mágico, todo cambia, los colores son hermosos,, brillan, las personas sonrían, los niños están en paz.

Observa lo que haz creado, un mundo mágico, ideal, feliz... es tu creación, guárdala ahora como un tesoro. Guárdala en tu imaginación y en tu corazón. Ya sabes que puedes regresar ahí cuando quieras,

y ten la seguridad que poco a poco crearás esa realidad en tu vida real.

Sigues en la nube, pero cada vez estás más cerca del suelo.

Respira profundo. Una vez más,

Última vez.

Te bajas muy despacio de la nube y le das las gracias por este viaje tan bonito.

Poco a poco vuelve a sentir tu cuerpo.

Despierta tus pies con pequeños movimientos,

Continúa con tus manos, estírate, estírate todo lo que puedas.

Abre lentamente tus ojos pero continúa acostado unos breves segundos más.

Y con una leve sonrisa en tu rostro disfruta de este momento.

¿Qué te ha parecido? ¿Cómo te sientes ahora?



Tranquilo



Confundido



Preocupado



Curioso



Nervioso

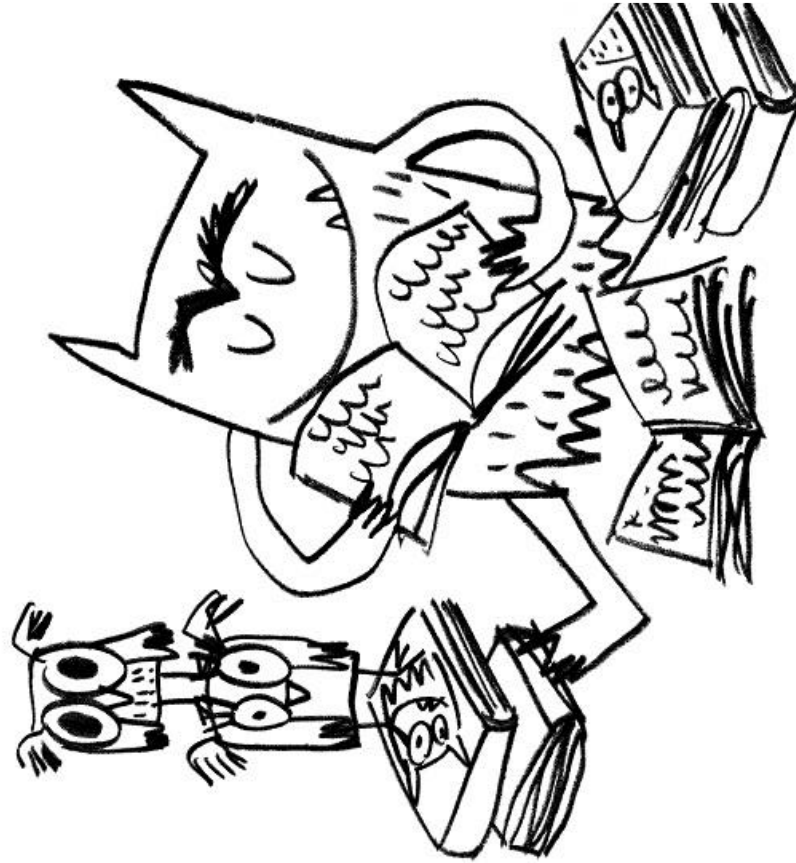


Triste



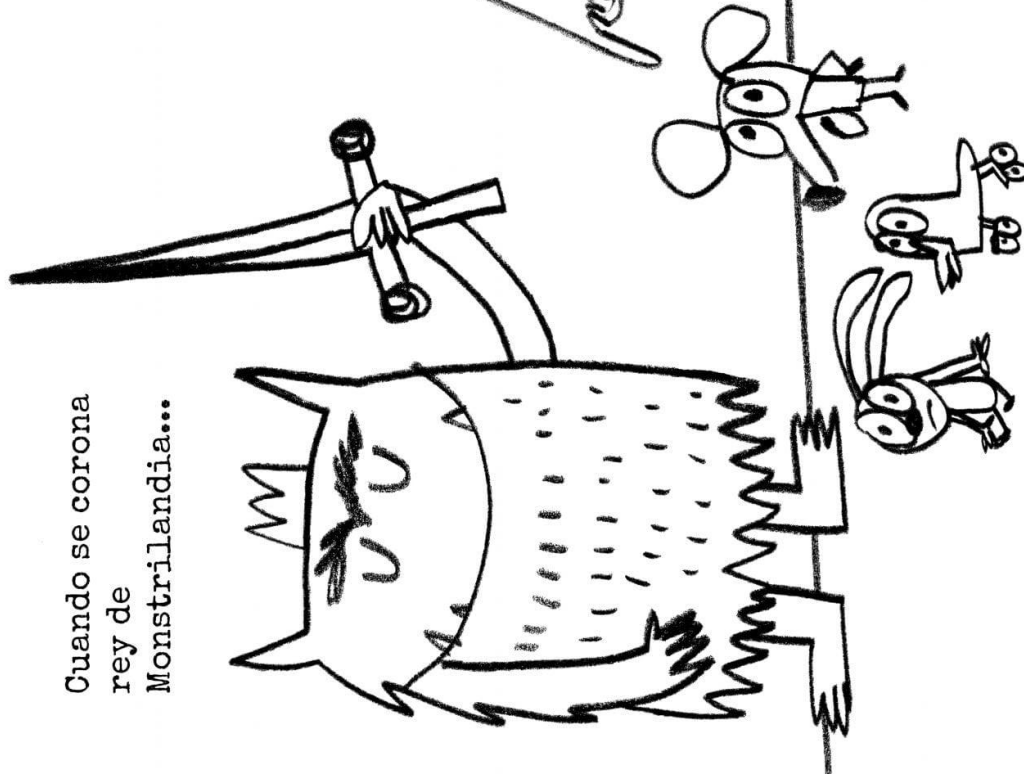
Buen Trabajo amigo/a, nos volveremos a encontrar. De premio te dejaré algunos dibujos y juegos.

Cuando lee
cuentos de aventuras...



Cuando ve una cucaracha diminuta...

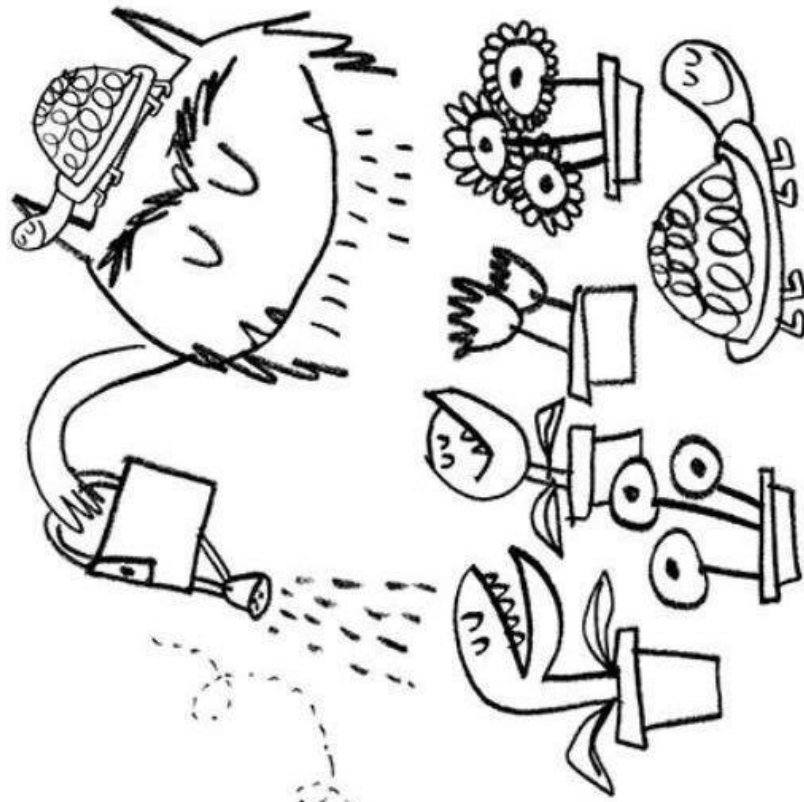
Cuando se corona
rey de
Monstrilandia...



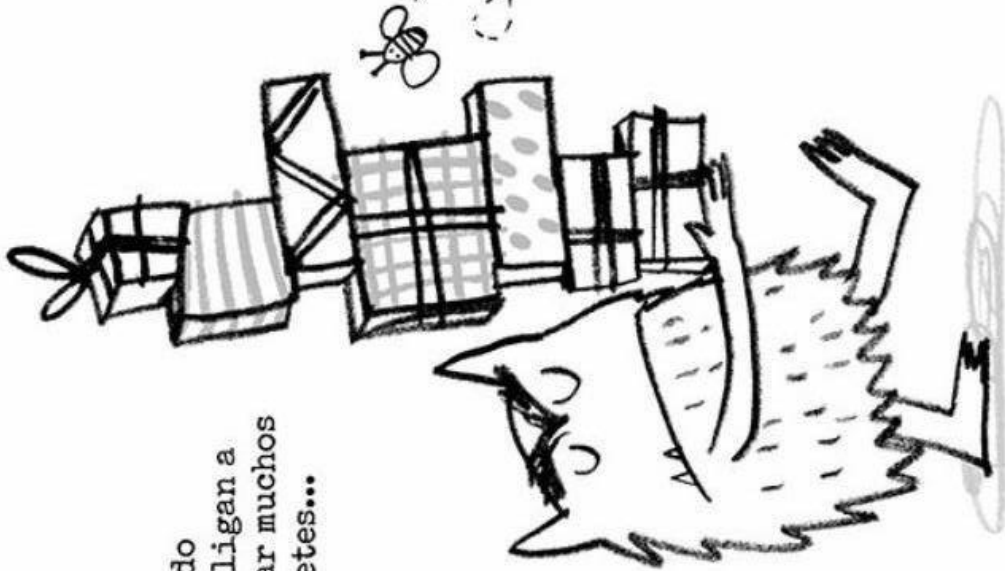
Cuando hace
una travesura...

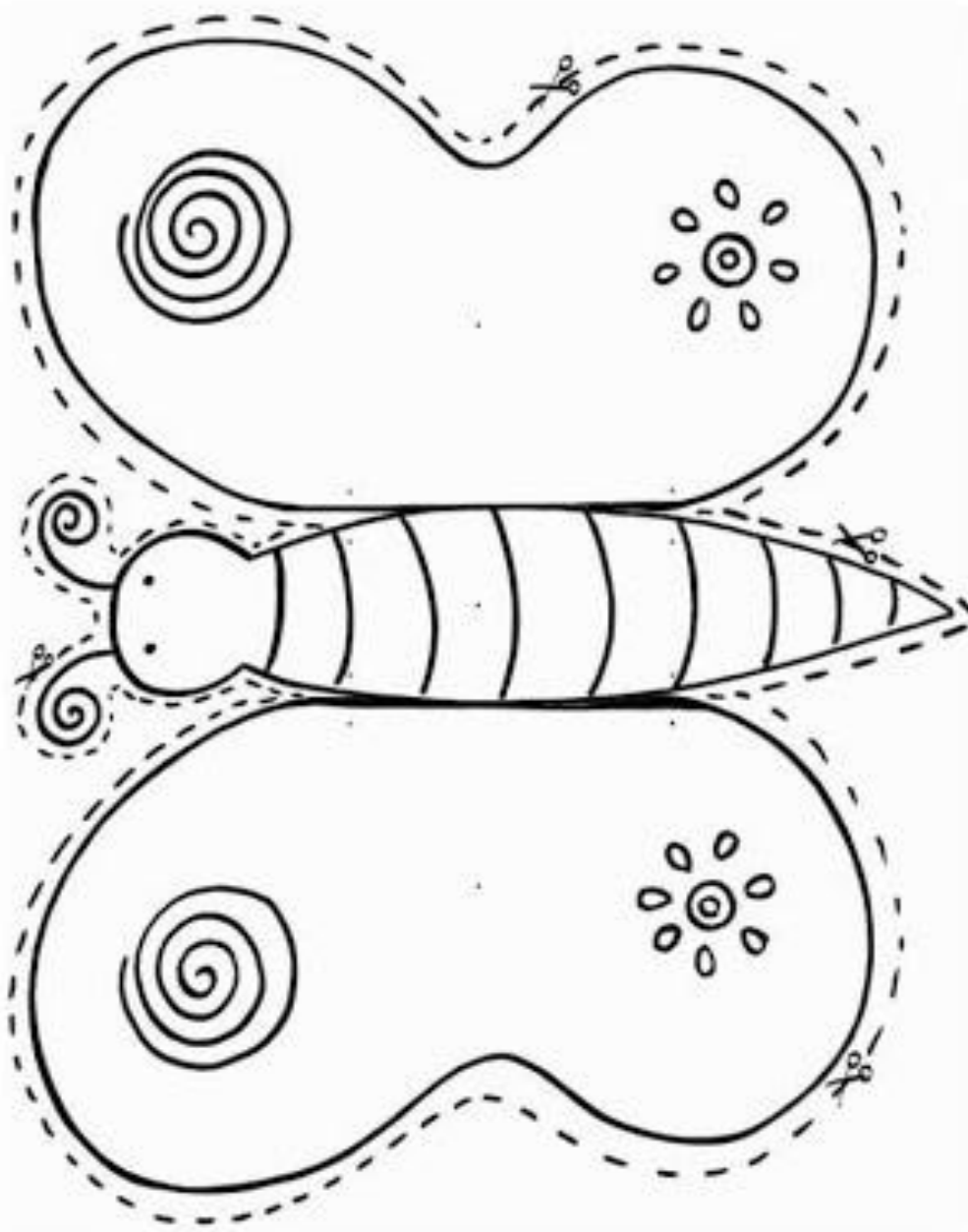


Quando riega las plantas del balcón...



Quando lo obligan a cargar muchos paquetes...





6-B

