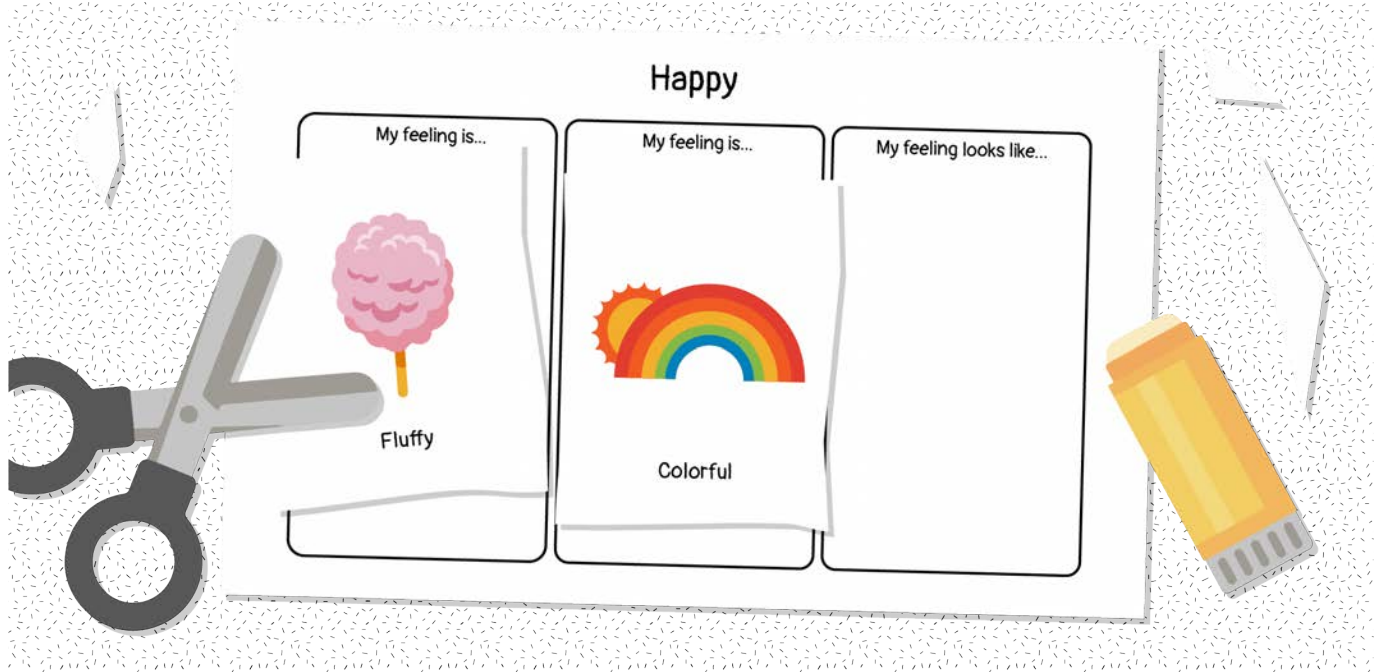


Cómo lidiar con los sentimientos

ejercicio de las emociones



Guía del instructor

Materiales:

- ✂ Tijeras
- ✎ Crayones, marcadores o lápices
- ✏ Cinta o pegamento

Preparación:

Recorte las tarjetas y colóquelas sobre la mesa.

Instrucciones:

1. Pregunte al niño cómo se siente. Puede elegir una o varias palabras de emoción de las plantillas o usted puede ayudarle a anotar un sentimiento diferente en la plantilla en blanco.
2. Pida al niño que elija hasta dos tarjetas por cada emoción para ilustrar cómo se siente y que encinte o pegue las tarjetas a la plantilla.
3. Pida al niño que dibuje lo que siente. Deje que exprese su creatividad. Puede ser cualquier cosa, incluyendo un objeto, un autorretrato o un garabato.

Cuando haya terminado la actividad, considere la posibilidad de pedir al niño que explique con más detalle por qué eligió esos dibujos o que cuente la historia de sus sentimientos.



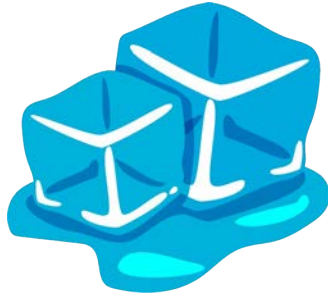
Duro



Suave



Espinoso



Frío



Liso



Blando



Pegajoso



Esponjoso



Caliente



Destructivo



Pesado



Rápido



Ligero



Colorido



Explosivo



Tormentoso



Roto



Alborotado

Feliz

Me siento...

Me siento...

Así se ve lo que siento...



Triste

Me siento...

Me siento...

Así se ve lo que siento...

Enojado

Me siento...

Me siento...

Así se ve lo que siento...



Asustado

Me siento...

Me siento...

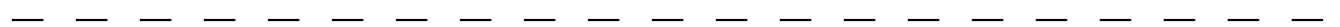
Así se ve lo que siento...

Sentimiento: _____

Me siento...

Me siento...

Así se ve lo que siento...



Sentimiento: _____

Me siento...

Me siento...

Así se ve lo que siento...