

ACTIVIDADES PARA CULTIVAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



BARAJA DE EMOJIS

TRABAJA: aprendizaje sobre las emociones, autoconocimiento y comunicación.



Busca en internet emojis o ilustraciones de personas que reflejen ciertas emociones con su nombre y diseña tarjetas para jugar. La idea es que cada participante **adivine qué emoción tiene pegada en su propia frente**.

LAS REGLAS DEL JUEGO SON:

- ★ Coloca las tarjetas boca abajo para que cada jugador tome una.
- ★ Sin mirar la tarjeta, cada jugador la pegará en su frente para que sus manos queden libres.
- ★ Un participante empieza haciendo solo una pregunta a su compañero de la derecha respecto a la manera como expresa la emoción de la tarjeta que está pegada en su frente:

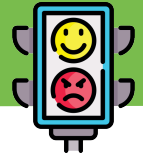
- ✓ ¿Qué digo?
- ✓ ¿Qué suelo hacer?
- ✓ ¿Cómo se ve mi rostro?
- ✓ ¿Qué demuestro?
- ✓ ¿Cómo me perciben cuando estoy así?



- ★ El compañero responde con una mímica de 5 segundos.
- ★ El que respondió toma el turno para preguntar a su compañero de la derecha y así continúan.
- ★ Ganará el primero que **adivine el contenido de su tarjeta**.
- ★ Al final, los demás participantes le dirán al ganador cómo se sienten cuando él **muestra esa emoción en la cotidianidad**.

SEMÁFORO

TRABAJA: toma de decisiones, autorregulación y asertividad.



Si tu hijo expresa una emoción fuerte, proponle **exteriorizar cómo se siente y qué generó esta situación en él**. Permite que la evidencie de la manera y durante el tiempo que quiera, sin sobrepasar la línea de la agresividad y el irrespeto.

Cuando haya terminado, con **los colores del semáforo** indícale:



ROJO

Detén esa emoción o sentimiento que acabas de expresar.

AMARILLO

Juntos vamos a respirar profundamente hasta que estés sereno.

VERDE

¿Cómo crees que puedes resolver esa situación?, ¿qué propuestas tienes para cambiarla? Cuéntame y luego te daré mi perspectiva al respecto.

Construyan una solución entre todos con un paso a paso de lo que el niño podría hacer. Pueden ensayar cómo seguirá el procedimiento antes de hacerlo.

Recuérdale lo **importante que es comunicarse con respeto y claridad**, conocer sus propias emociones y procurar entender a los demás.

