

**Asignatura:** Orientación

**Nivel:** Ciclo inicial

**Profesora:** Jennifer Franco L.

## ¿QUÉ SIENTO?

### Actividad 1

- Nombre de la actividad: “**Busquemos emociones**”
- Recursos o materiales necesarios: revistas viejas, diarios (donde haya personas) y varias tijeras (recurso opcional: usar el rasgado con los dedos)
- Duración: 25-30 minutos.



### DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta actividad es conversar en familia acerca de las emociones: identificarlas, nombrarlas y clasificarlas.

A continuación, pueden seguir las siguientes recomendaciones:



Niños, recuerden que me pueden escribir a mi correo: [jfranco@kopernikus.cl](mailto:jfranco@kopernikus.cl) para contarme ¡lo que quieran, me encanta saber de ustedes! Padres, si tienen alguna duda o sugerencia sobre las actividades estaré disponible para atenderlos.

1. Juntos en familia, busquen en las revistas o los diarios, rostros de personas expresando diferentes emociones.
2. Recorten o rasguen todos los rostros que encuentren. Los más pequeños de la casa pueden ir señalando las caras que vayan encontrando, mientras los grandes los ayudan a recortar.
3. Coloquen sus recortes en el centro de la mesa.
4. Cuando tengan muchos recortes, clasifiquen los rostros por emociones (triste, feliz, preocupado, aburrido, enojado, sorprendido, etc.)
5. Conversen entre ustedes: ¿Cuántas emociones lograron encontrar? ¿Hay alguna emoción que no conocían? ¿Hubo alguna expresión que les causó confusión? ¿Cuál de todas las emociones es su favorita y por qué?
6. Cada miembro del grupo puede elegir algún rostro y describir lo que lo hace sentir.
7. Hay emociones que son más permanentes que otras, dependiendo de cada persona. Mírense entre ustedes y conversen sobre qué emoción es más permanente en: mamá, papá, hermano o hermana, primos, tíos, abuelos, etc. ¿Es así como te sientes todo el tiempo? ¿Por qué piensas tú reflejas esa emoción por más tiempo?
8. Ríanse mucho juntos y pasen un agradable momento en familia.



Niños, recuerden que me pueden escribir a mi correo: [jfranco@kopernikus.cl](mailto:jfranco@kopernikus.cl) para contarme ¡lo que quieran, me encanta saber de ustedes! Padres, si tienen alguna duda o sugerencia sobre las actividades estaré disponible para atenderlos.

## Actividad 2

- Nombre de la actividad: **“Fotografiemos las emociones”**
- Recursos o materiales necesarios: Tiras de papel, lápices, una bolsa pequeña, cámara de fotos o celulares con cámara.
- Duración: 25-30 minutos.



DESCRIPCIÓN El objetivo de esta actividad es reconocer nuestras propias expresiones cuando sentimos distintas emociones.

A continuación, pueden seguir las siguientes recomendaciones:

1. Cada miembro de la familia recuerde o invente diferentes situaciones o cosas que les produzcan emociones. Por ejemplo: “cuando pruebas un limón”, “cama”, etc.
2. Escriban o dibujen la situación en una tirita de papel y luego pónganla dentro de la bolsa.



Niños, recuerden que me pueden escribir a mi correo: [jfranco@kopernikus.cl](mailto:jfranco@kopernikus.cl) para contarme ¡lo que quieran, me encanta saber de ustedes! Padres, si tienen alguna duda o sugerencia sobre las actividades estaré disponible para atenderlos.

3. Una vez que tengan muchas situaciones en la bolsa, cada uno va sacando una tirita, la lee en voz alta y expresa con su rostro (o con todo el cuerpo) la emoción que le produce.
4. Variación: exagerar la expresión o representarla como lo haría otra persona del grupo. También podrían ponerse de acuerdo y hacer la expresión como lo haría un animal: mono, elefante, león, etc.
5. Mientras esto sucede, otro miembro del grupo saca una foto y se la muestran a la persona que hizo la expresión. ¿Sabías que te veías así cuando expresabas esa emoción? ¿Qué sensación te produce verte en la foto? ¿Crees que tu expresión combina con la emoción que produce la situación?
6. Disfruten al máximo esta actividad, usen las variaciones y ríanse mucho.



Niños, recuerden que me pueden escribir a mi correo: [jfranco@kopernikus.cl](mailto:jfranco@kopernikus.cl) para contarme ¡lo que quieran, me encanta saber de ustedes! Padres, si tienen alguna duda o sugerencia sobre las actividades estaré disponible para atenderlos.