

**Asignatura:** Orientación

**Nivel:** Ciclo inicial

**Profesora:** Jennifer Franco Linch

## CADA DÍA SIENTO EMOCIONES DISTINTAS

### Actividad 5

- Nombre de la actividad: “El diario de las emociones”
- Recursos o materiales necesarios: papeles, corchetera, lápices de colores.
- Duración: 25-30 minutos.



DESCRIPCIÓN El preguntar a menudo a un niño cómo se siente, lo lleva al autoconocimiento. Saber qué sentimos en cada momento nos ayuda a saber que las emociones están en nosotros mismos. De esa forma se pueden dirigir, controlar y aprender que hay otras formas de sentir.



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. Preparemos el diario de las emociones uniendo varias hojas (de 5 a 10 hojas con un corchete en la esquina).
2. Cuando los niños sientan la necesidad, podrán dibujar en el diario lo que sienten y qué o quién se lo ha provocado.
3. Luego, podrá comentar el dibujo con papá o mamá. Sería interesante mostrarles a los niños salidas adecuadas de las emociones (respirar lentamente, contar hasta 5, tomar agua, pensar en algo que los hace felices, etc.).

### Actividad 6

- Nombre de la actividad: “La flor de las alegrías”
- Recursos o materiales necesarios: Música alegre, hoja blanca o flor impresa (adjunto), lápices y tijeras.
- Duración: 25-30 minutos.



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.

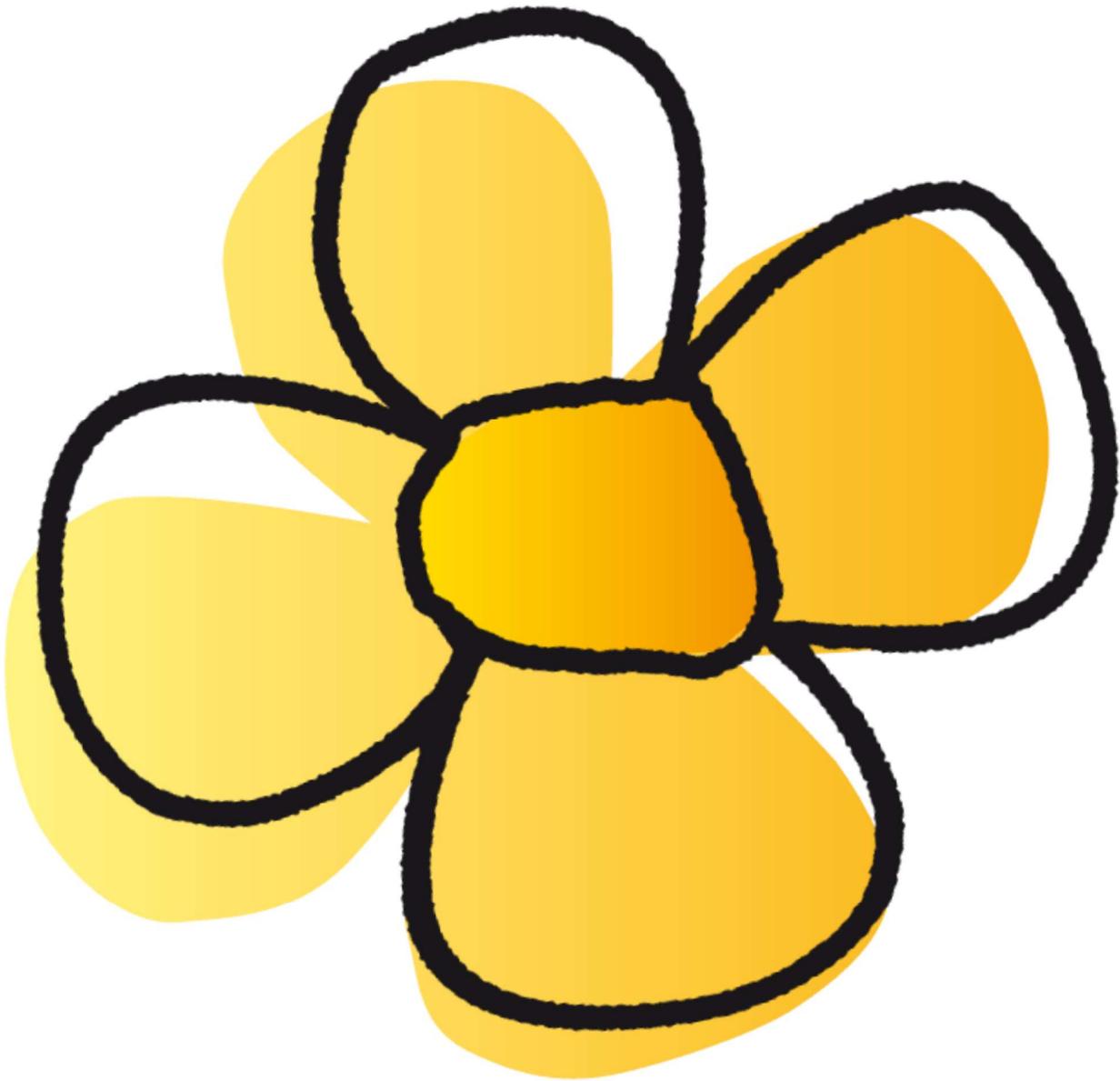
DESCRIPCIÓN Hasta ahora hemos sentido las emociones y hemos creado el diario de las emociones. El siguiente paso es hablar sobre las emociones alegres: ¿en qué situaciones siento esta emoción? ¿Qué actitud me provoca a mí y al resto?

1. Pongamos una música alegre y le preguntamos a toda la familia que participa ¿Qué sienten en el cuerpo cuando están contentos y cómo lo expresan?
2. Después pueden dibujar una flor en una hoja blanca.
3. Cada persona dibuja en el centro de la flor una carita alegre.
4. Y en los pétalos dibujamos personas, cosas o situaciones que los hace sentir alegres (aceptaremos todas las respuestas).
5. Cada persona expone lo que dibujó en su flor y finalmente pueden decorar su flor y colgarlas en un lugar visible para toda la 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.

## LA FLOR DE LAS ALEGRÍAS



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.