



APRENDO en POSITIVO

LAS EMOCIONES



- ¿Cómo se sienten ganados?
- ¿Por qué el niño que ganó parece más feliz?
- ¿Cómo se sienten los que quedan en segunda y tercera posición?
- ¿Crees que es importante ganar?
- ¿Cómo los demás participan?
- ¿Qué participan?

+20 actividades

para aprender jugando a reconocer las emociones y fomentar la empatía

4-7 años



APRENDO EN POSITIVO

En Diset creemos en la educación positiva. Por eso hemos creado la línea de juegos "Aprendo en positivo", pensada para todas aquellas familias que desean acompañar el aprendizaje de sus hijos e hijas de manera positiva, afectuosa y respetuosa.

Montessori, Waldorf, Freinet, las inteligencias múltiples... Cada teoría tiene sus particularidades, pero todas coinciden en que los niños aprenden más y mejor mediante actividades positivas, que impliquen emoción y juego.

Siguiendo esta línea, los juegos educativos "Aprendo en positivo" están ideados para ofrecer a los más pequeños la posibilidad de aprender desde el respeto, de manera natural, autónoma y progresiva, sobre diversos ámbitos: matemáticas, letras, tiempo, animales, emociones y yoga.

Todo el material está pensado para ser utilizado de forma evolutiva, primero con acompañamiento de la familia y más adelante de forma individual.

Los 4 principios del aprendizaje en positivo

1. Los niños y niñas aprenden jugando. Por eso la colección "Aprendo en positivo" está basada en el juego, la experimentación y la manipulación. Diseñamos los materiales y las actividades a partir de los intereses del niño, potenciando así su deseo de investigar y aprender.

2. Los niños y niñas aprenden haciendo. Todos los materiales que proponemos son abiertos, para que los niños puedan darles diferentes usos, respetando así su tendencia innata a la imaginación y la creatividad.

3. Los niños y niñas aprenden a su ritmo. Cada niño tiene su propio reloj de desarrollo, cada uno aprende a una velocidad distinta y en un orden distinto. Nuestro papel como adultos ha de ser el de acompañantes del proceso, siendo el propio niño quien dirija el juego con sus intereses y preferencias.

4. Los niños y niñas aprenden en libertad. Ofrecemos materiales intuitivos, que el niño puede utilizar libremente y de forma autónoma para así desarrollar su autoconocimiento y experimentar con sus propios límites.

Aprendo en positivo - Emociones

La caja de materiales ha sido pensada para despertar en los niños y niñas su deseo natural de conocerse a sí mismos y a las personas que los rodean. A través de la manipulación de los materiales y el juego libre, los niños descubrirán de forma intuitiva toda la variedad de emociones, se familiarizarán con ellas y aprenderán a experimentarlas de manera constructiva.

Como los procesos emocionales son complejos y están ligados a la socialización, recomendamos cuando sea posible la compañía de un adulto en la realización de los juegos y actividades.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer sentimientos y estados de ánimo
- Expresar emociones con lenguaje verbal y no verbal
- Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas
- Gestionar emociones y controlar impulsos
- Generar empatía hacia los demás
- Resolver conflictos de manera constructiva
- Generar optimismo y pensamientos positivos

Listado de material

- 20 cartas de emociones
- 10 cartas de situaciones y preguntas
- 10 cartas de gestión de emociones
- 30 fichas circulares con acciones y elementos cotidianos (personas, objetos, comida, etc.)
- Lámina de cara para crear emociones con 18 fichas de ojos y bocas intercambiables
- Ruleta de emociones
- Dado de actividades
- Comecocos
- Póster a doble cara, con ilustración y guía visual del contenido



JUEGOS Y ACTIVIDADES

A continuación presentamos 24 propuestas de actividades, para guiar al niño o niña en un recorrido a través de las emociones.

Estas propuestas solo son una guía que cada niño y cada familia deben adaptar a sus circunstancias.

¡Os animamos a crear vuestros propios juegos y actividades!

FAMILIARIZARSE CON EL MATERIAL

1. **Descubrir y habituarse al material.** Extraer todo el material de la caja y permitir que el niño o niña lo manipule libremente. Observar que hay diversos tipos de cartas (de emociones, de situaciones, de reacciones positivas). Extender y observar las fichas circulares con dibujos de realidades cotidianas. Observar también el cartón de la cara y las diferentes opciones de ojos y boca. Montar el dado de actividades y el comecocos. También hay una ruleta y un póster. Extender el póster de la Guía visual y jugar a reconocer cada material en la foto. Intentar describir algunos de los dibujos que hay en los materiales, los objetos, las actividades, las caras...

2. **Primeros juegos creativos.** Realizar actividades creativas sencillas. Inventar una historia a partir de las cartas y fichas circulares, copiar algunas ilustraciones y colorearlas, realizar una cara de plastilina y jugar a cambiarle la forma de la boca y los ojos para expresar diversas emociones...

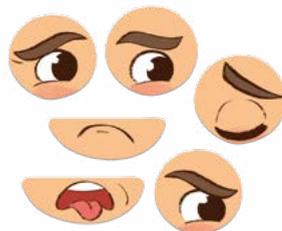
IDENTIFICAR EMOCIONES

Todas las emociones son bienvenidas. Es importante transmitir al niño o niña que no existen emociones buenas y emociones malas, sino que todas tienen su utilidad y su razón de ser. Para aceptar las emociones, lo primero es identificarlas, tanto en uno mismo como en los demás.

3. **Nombrar las emociones.** Examinar las cartas de las emociones una a una, poniendo atención al dibujo, describiéndolo, y nombrando cada emoción.



4. **Identificar emociones básicas.** Con la lámina de la cara, jugar a crear emociones diversas. Nombrar la emoción creada y explicar alguna situación que pueda hacernos sentir así.



5. Relacionar acciones y emociones. Hacer girar la ruleta de emociones. De entre las fichas circulares, el niño o niña escogerá una que tenga relación con la emoción que marca la flecha, y la colocará junto a ella. Irá colocando todas las fichas hasta que no quede ninguna. Si el niño no encuentra ninguna ficha que represente la emoción que marca la flecha, puede pensar una y nombrarla. Al acabar, fijarse en cuantas fichas nos hacen sentir una emoción determinada.



6. Asociar emociones a momentos cotidianos. Hacer un mazo con las fichas circulares. Seleccionar la primera y asociarle una de las cartas de emociones. También se puede jugar a crear una emoción para cada ficha con el cartón de la cara.

7. Póster ilustrado. Examinar la ilustración del póster y reflexionar sobre las diferentes situaciones que muestra. El niño debe escoger alguna de las escenas representadas y trasladarla a su propia experiencia haciendo un dibujo similar donde él mismo sea el protagonista.



EXPRESAR EMOCIONES

Para lograr una vivencia saludable de las emociones, es necesario poder expresarlas de manera asertiva, tanto con lenguaje verbal y como no verbal. Para ello, el niño o niña debe aprender a poner palabras y gestos precisos a todas ellas, de manera tranquila y sin juicios.

8. Comecocos. Con el comecocos entre los dedos, escoger un número del 1 al 9 y contar abriendo y cerrando el comecocos. Al acabar, seleccionar una de las opciones posibles y realizar la acción que indica la casilla escogida. El juego del comecocos ayuda al niño o niña a expresar las 4 emociones básicas de forma constructiva.



9. Relacionar las cartas de emociones con experiencias propias (y ajenas). Extender las cartas de emociones sobre la mesa. El niño debe coger una de las cartas y explicar una situación que le haya provocado ese estado de ánimo. También puede explicar situaciones en que ha visto a otras personas experimentando esa emoción. Ir cogiendo cartas de forma consecutiva, en el orden de preferencia del niño.



10. Minicuentos de emociones. Coger al azar 3 fichas circulares y una carta de emoción. Con los 4 elementos, jugar a crear un cuento donde aparezca la emoción de la carta escogida al azar (ej. con "Impaciencia", "perro", "columpio" y "tiritita": Yo tenía un perro muy simpático, pero era muy impaciente. Un día me estaba columpiando, no se aguantó y pasó por delante, yo me caí y mamá me puso una tiritita.)



11. Las emociones no son buenas ni malas. Con las cartas de emociones, hacer dos grupos: las emociones que hacen al niño o niña sentirse bien y las emociones que le hacen sentirse mal (según su criterio). El niño comenta situaciones en las que haya sentido esas emociones.



12. Interpretación de emociones. El niño hace girar la ruleta y representa con mímica (idealmente frente a un espejo) la emoción que marca la flecha. Después, debe representar esa misma emoción en la lámina de la cara.



13. Realizar un diario de emociones. En una libreta en blanco, el niño o niña asigna unas cuantas páginas a cada emoción que conoce. Puede hacer un titular creativo para cada una de ellas. A lo largo de los días, el niño o niña irá anotando en su diario, en el capítulo de cada emoción, experiencias que le han hecho experimentar esa emoción en concreto (también pueden ser canciones, películas...). Según la edad, puede hacer un dibujo para ilustrar la emoción, puede indicar cómo ha reaccionado ante la situación...

14. Cartas de situación. Poner las cartas de situación sobre la mesa y dejar que el niño o niña escoja una. Observaremos la ilustración y la comentaremos, con la ayuda de las preguntas. Recomendamos comentar solo una carta cada vez, intentando profundizar en cada una de las situaciones expuestas y dejando unos días de margen hasta la siguiente, para que el niño pueda reflexionar e interiorizar poco a poco esas reflexiones.



REACCIONAR ANTE LAS EMOCIONES

Aunque no existen emociones buenas y malas, sí hay maneras de reaccionar a ellas que no resultan adecuadas, ya sea porque hacen daño al niño o niña, o a las personas y cosas que lo rodean. Es importante ayudar al niño a reflexionar sobre sus propias reacciones ante las emociones y ofrecerle alternativas para aquellos momentos en que se sienta bloqueado o superado.

15. Gestión de emociones ante el conflicto. El niño observa las cartas de situaciones y las comenta. Una vez analizadas, debe asignar a cada una de ellas una carta de gestión de emociones que considere que puede ser una buena forma de gestionar el conflicto.



16. Identificar las reacciones habituales. Jugar al comecocos, pero inventándose una forma diferente de reaccionar a la escrita en el papel. Es una buena oportunidad para que el niño reflexione sobre su manera habitual de reaccionar a una emoción en concreto y que entienda que hay infinidad de reacciones posibles.



17. Relacionar cartas de emociones y cartas de gestión de emociones positivas.

Poner en fila, sobre la mesa o el suelo las cartas de acciones positivas. Asignar a cada acción una o más cartas de emociones, según lo que nos hagan sentir. Hay que asignar todas las cartas de emociones, también las más incómodas. De esta manera observamos que acciones que a priori nos parecen totalmente agradables (hacer cosquillas, pintar...) también pueden despertar emociones desagradables. Así el niño o niña toma conciencia de que no hay soluciones universales, y para cada situación debe encontrar la solución adecuada.



18. Finales felices. Hacer 3 montones con las fichas circulares, las cartas de emociones y las cartas de gestión de emociones. Escoger 1 de cada e inventar una historia con final feliz.

También podemos crear historias divertidas, incluso con las emociones más desagradables, para desdramatizar y reírnos (ej. con "beso", "vergüenza" y "cosquillas": Una compañera me dio un beso, me dio mucha vergüenza y al darse cuenta de que estaba rojo me empezó a hacer cosquillas y los dos nos reímos mucho).



19. Crea tus propios consejos emocionales. El niño o niña debe observar las ilustraciones del póster y los consejos. Pedir al niño que plantee nuevos consejos que le ayuden a entender las emociones y a empatizar con otros.

JUEGOS EN GRUPO

20. Adivinar la emoción de la carta. Por turnos, cada niño o niña coge una carta de emociones al azar, sin que el resto de jugadores la vean. El niño que ha cogido la carta debe representar esa emoción mediante gestos y mímica, y el resto de jugadores la tienen que adivinar.



21. Adivinar la emoción de la cara. Por turnos, cada jugador crea una expresión facial diferente con los elementos de la cara. El resto de jugadores debe adivinar de qué emoción se trata.



22. Cartas de situaciones. Escoger una de las cartas de situación al azar y, con la ayuda de las preguntas, realizar un pequeño debate entorno a la escena que describe.



23. Empatía. Con las cartas de situación desplegadas, cada niño debe escoger un personaje con el que haya sentido identificado en algún momento. Por turnos, cada niño debe explicar qué similitudes siente respecto al personaje del dibujo, en qué situación se ha sentido así, cómo reaccionó en su momento y cuál cree que sería una reacción más positiva. Comentar entre todos cada respuesta.



24. El dado. El dado es un juego en grupo. Coje una carta de emoción al azar, lanza el dado y realiza la actividad indicada para que los demás jugadores adivinen de qué emoción se trata:



Representala con la **cara de emociones**



Inventa una **historia** en la que el personaje principal se sienta así



Elige tres **fichas circulares** que te evoquen esa emoción



Explica una situación en la que **te hayas sentido así**



Representala con **mímica**



Describe **cómo te hace sentir** esa emoción