



## EDUCACIÓN EMOCIONAL & BIENESTAR PRIMER GRADO

### TAREA EN FAMILIA:

¡Bienvenidos a nuestro espacio de Educación Emocional!

Este año nuestro comienzo será en el contexto del aislamiento social transitorio y obligatorio que nos atraviesa a todos.

Deseamos que toda nuestra comunidad pueda afrontar esta difícil situación lo mejor posible, es por esto que nuestro objetivo será brindar a los niños actividades, herramientas y/o alternativas que colaboren a atravesar los próximos días desde lo emocional.

Como saben, nuestro espacio es quincenal (una vez cada quince días). Por lo que **tendrán 15 días para completar cada una de las tareas que enviamos.**

¿Comenzamos con la primera?

#### **NOTAS A PADRES DE LA PRIMERA ACTIVIDAD:**

Para la siguiente actividad deberán participar el alumno y por lo menos un adulto referente de la familia que pueda colaborar.

La actividad de hoy tiene tres objetivos.

- 1) Favorecer un espacio familiar de Educación Emocional.
- 2) Brindar un espacio para el desarrollo de su CONCIENCIA EMOCIONAL.
- 3) Favorecer la comunicación sobre estados emocionales actuales.

#### **¿Pero, qué es la CONCIENCIA EMOCIONAL?**

Podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

La conciencia emocional consiste en:

**La toma de conciencia de las propias emociones.-** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

**El dar nombre a las emociones.-** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

**La comprensión de las emociones de los demás.-** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

**E tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.-** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

**Lo importante a saber es que favorecer nuestra conciencia emocional ayuda a entender cómo nos sentimos.**

Cuando tratamos con niños, una manera de enseñarles esto es poniéndole el nombre correspondiente a cada emoción que ellos sienten, o nosotros sentimos (si se trata de alegría, tristeza, enojo, miedo, etc). Si ayudamos a los niños en esta tarea y compartimos con ellos nuestras propias emociones, esto tendrá un efecto tranquilizador y regulador desde lo emocional. Compartir, charlar, reflexionar sobre nuestras emociones con ellos los hará sentir acompañados en sus propias emociones y favorecerá su empatía y su propio registro emocional, a la vez que comenzarán a naturalizar este ejercicio de prestarle atención a sus emociones.



#### PARA LA ACTIVIDAD DE HOY:

Es importante tener en cuenta que esta actividad debe hacerse en algún momento del día donde nuestra paciencia esté en un punto medio/alto, y donde podamos mostrar predisposición a ESCUCHAR y hablar sobre nuestras emociones. Si nuestra tolerancia está más baja al final del día, tal vez podemos pensar en hacerla un rato antes de que esto suceda.

#### **Vamos a la acción!!!**

#### **CONSIGNA:**

**La siguiente actividad deberá realizarse una vez por día. Y debe realizarse 4 (cuatro) veces, o sea, a lo largo de cuatro días. Sin embargo, los días en que se haga no necesariamente deben ser seguidos, se pueden elegir libremente, de manera seguida o salteada ya sea en días de semana, o fin de semana.**

En algún momento en el que esté mediando/finalizando el día (puede ser desde la merienda hasta la hora de dormir) deberán completar, juntos (el adulto referente y el niño), el siguiente cuadro.

Podrán dibujar el cuadro en una hoja, cartulina, lo que tengan en casa. Dicho cuadro debe estar visible en algún lugar de su casa a lo largo de los días hasta completar la actividad total (los 4 días). Pueden pegarlo en una pared, poner en la heladera con un imán, donde más les guste, pero debe estar visible.

**ES IMPORTANTE QUE TODO LO QUE ACONTEZCA EN ESTA ACTIVIDAD SEA CONVERSADO ENTRE ALUMNO Y EL ADULTO REFERENTE, BRINDÁNDOLE EL TIEMPO NECESARIO A LA ACTIVIDAD Y DEDICÁNDOLE UN TIEMPO A LA ESCUCHA DEL OTRO Y LA PROPIA EXPRESIÓN.**

#### **Paso 1**

- a) El **ALUMNO** deberá elegir y contarle al adulto alguna situación que haya vivido a lo largo del día, algo que le haya pasado.
- b) El adulto deberá completar el cuadro con lo que el alumno diga en IMPRENTA MAYÚSCULA.
- c) El alumno deberá decir **CÓMO** lo hizo sentir esa situación que eligió y **PORQUE** cree que se sintió así. Para ello podrá elegir entre las siguientes emociones: **ALEGRÍA, ENOJO, MIEDO, TRISTEZA.**
- d) El adulto completará el cuadro con la emoción elegida por el alumno y el porque en IMPRENTA MAYÚSCULA.
- e) El alumno deberá dibujar la expresión facial o corporal que represente la emoción elegida por él mismo.

#### **Paso 2:**

- a) El **ADULTO** deberá elegir y contarle al **ALUMNO** alguna situación que haya vivido a lo largo del día, algo que le haya pasado y que pueda compartir con el alumno.
- b) El **ADULTO** deberá completar el cuadro (con lo que mencione) en IMPRENTA MAYÚSCULA.
- c) El **ADULTO** deberá decir **CÓMO** lo hizo sentir esa situación que eligió, y **PORQUÉ.** Para ello podrá elegir entre las siguientes emociones: **ALEGRÍA, ENOJO, MIEDO, TRISTEZA.**
- d) El adulto completará el cuadro con la emoción elegida por él y el porqué, en IMPRENTA MAYÚSCULA.
- e) El **ALUMNO** deberá dibujar la expresión facial o corporal que represente la emoción elegida por el **ADULTO.**

Cada día completaremos un cuadro. Al final de los cuatro días elegidos tendrán 4 cuadros.

**ES IMPORTANTE QUE EL ADULTO COMPARTA INFORMACIÓN ACORDE A LA EDAD DEL ALUMNO.**

A continuación se adjunta un cuadro ejemplificador:

Día	Situación elegida	Emoción que generó ALEGRIA – ENOJO – MIEDO - TRISTEZA
<b>PASO 1</b> Alumno	(Aquí el adulto escribe la situación elegida por <b>el alumno</b> ).	(Aquí el <b>adulto</b> escribe en letra imprenta mayúscula <b>la emoción que sintió el niño</b> en la situación que eligió el niño y <b>el PORQUÉ la sintió</b> .  El <b>alumno</b> hace un dibujo pequeño de su expresión facial o corporal al experimentar esa emoción)
<b>PASO 2</b> Adulto referente	(Aquí <b>el adulto</b> escribe la situación que eligió él mismo.)	Aquí <b>el adulto escribe</b> en letra imprenta mayúscula <b>SU PROPIA</b> emoción, (experimentada a partir de la situación que el adulto eligió) y el <b>PORQUE cree que</b> la sintió.  El <b>alumno</b> debe hacer un pequeño dibujo de la emoción (en expresión facial o corporal) sentida por el adulto.

Queremos aportar nuestro granito de arena para favorecer su conciencia emocional brindándoles además herramientas para afrontar la situación actual. Creemos que esta actividad podría ser una alternativa.

Hasta la próxima!!!

Lic. María Constanza Lassalle  
Educación Emocional & Bienestar