

ACTIVIDAD FAMILIAR

Conociendo Mis Emociones

¿Qué necesitamos?

- Hoja impresa con diseño.
- Colores o crayolas.
- Tijeras.
- Pegamento.

¿Cómo se hace?

1. Colorea las imágenes que aparecen en cada una de las caras del dado.
2. Recorta el diseño por el borde y dobla las líneas marcadas.
3. Arma el dado y pégalo por las pestañas. ¿Listo para jugar?

¿Cómo se juega?

- Ya que tienes listo tu dado de emociones, invita a tu familia a jugar.
- Deberán colocarse en círculo.
- Identifiquen en el dado las seis emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, asombro, disgusto y miedo.
- El primer integrante en lanzar el dado será el más joven de la familia, después continuarán los turnos en dirección a las manecillas del reloj.
- Al lanzar el dado se te indicará una emoción, deberán observar bien e identificar de qué emoción se trata, después tendrás que imitar con tu cara la emoción correspondiente y contar alguna situación en donde te hayas sentido identificado con ella.
- Cuando termines, tu familia te dirá qué otras características te identifican cuando sientes esa emoción, o que otros gestos haces, o qué acciones realizas cuando te sientes así.
- Al terminar, continúa el siguiente integrante y realizarán la misma dinámica.
- Si tiras el dado y se repite la emoción deberás tirar nuevamente.
- El juego termina cuando a todos les hayan tocado las seis emociones, o bien, cuando ustedes lo decidan.

- La intención de este juego es conocer y reconocer nuestras emociones en diferentes situaciones que se nos presenten para lograr controlarlas, además de comprender las emociones de nuestra familia para practicar la empatía y con ello mejorar nuestras relaciones y disfrutar de la convivencia diaria.

Información:

Como ya te habrás dado cuenta, desde hace algunas semanas hemos estado resguardados en nuestro hogar, esto debido a que estamos siguiendo las indicaciones para evitar contagiarnos del COVID-19.

El estar juntos todo el tiempo y sin salir de casa era algo a lo que no estábamos acostumbrados; cada integrante tenía deberes que cumplir y es por esta razón que en estos días las personas pueden cambiar su estado de ánimo de un momento a otro, pues todos hemos dejado de hacer las cosas que solíamos hacer. Nuestra rutina cambió repentinamente, por eso vemos a papá o mamá trabajar desde su computadora, las personas que iban a la escuela ahora toman sus clases en línea, nuestros abuelos no pueden salir a visitar a la familia, no podemos ir a los parques a jugar o llevar a pasear a nuestras mascotas.

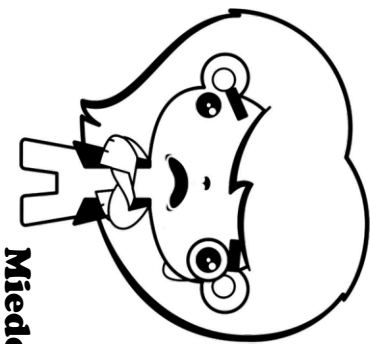
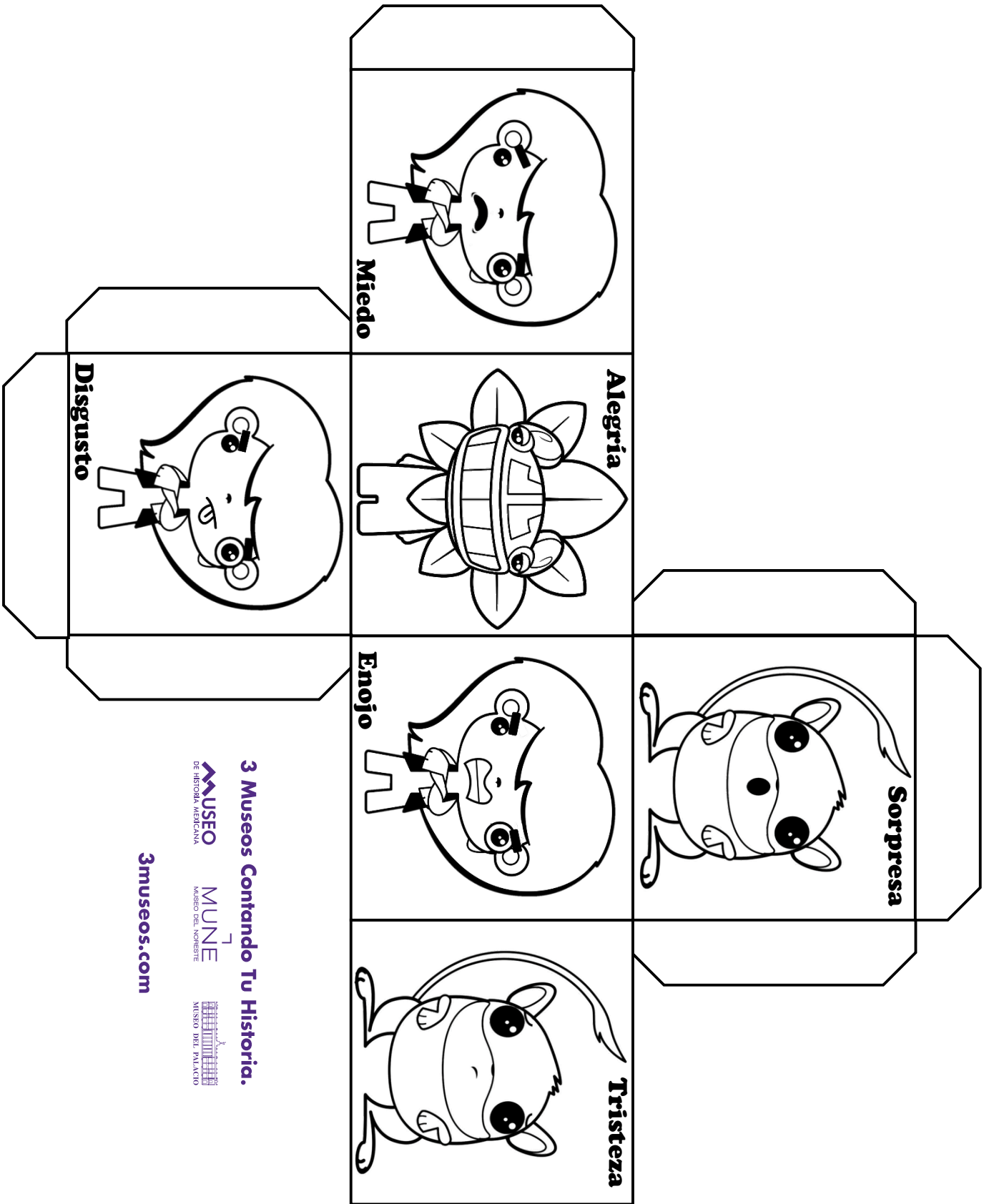
¿En estos días te has sentido enojado, triste o con miedo? No te preocupes, estas emociones no son malas y somos libres de sentirlas, lo importante es reconocerlas y saber manejarlas para que el comportamiento que resulte de ellas no afecte a las personas que nos rodean.

Quizá tus papás, hermanos o abuelitos también han sentido estas emociones y probablemente la forma en la que han actuado al sentirlas no es la mejor. Por ello, hemos desarrollado esta actividad para que se reúnan en familia y descubran cuales son las emociones básicas y las reconozcan en las situaciones que han vivido.

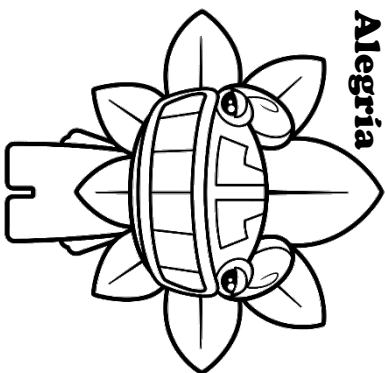
Aunque la realidad que estamos viviendo parezca alarmante sabemos que no será para siempre, es por esta razón que debemos aprovechar este tiempo en familia, convivir y disfrutar cada día.

Te compartimos la clasificación de las emociones que hace el especialista en inteligencia emocional Daniel Goleman: alegre, triste, enojado, sorpresivo, disgusto o temeroso.

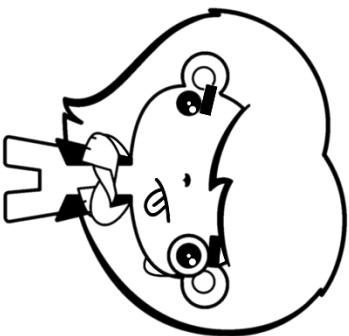
Ahora ámate a jugar en familia y juntos descubran cómo manifiestan sus emociones.



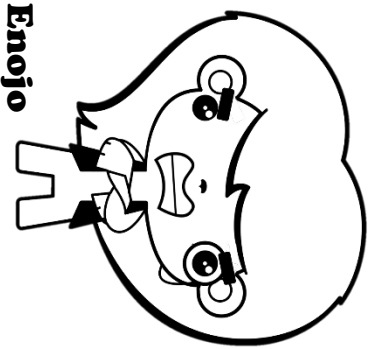
Miedo



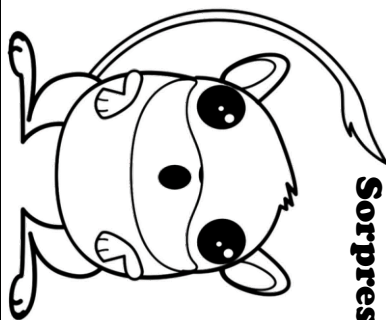
Alegria



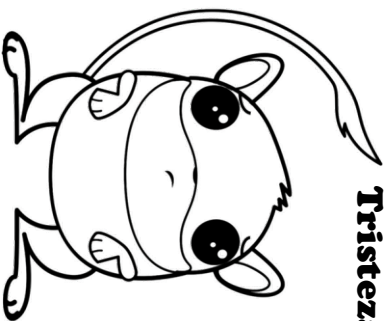
Disgusto



Enojo



Sorpresa



Tristeza

3 Museos Contando Tu Historia.

MUSEO
DE HISTORIA MEXICANA

MUNE
MUSEO DEL NOROESTE

MUSEO DEL PALACIO

3museos.com