



Actividad:



“Caja de las emociones”

## del JARDÍN INFANTIL al Hogar

Actividades pedagógicas para niños y niñas

### ¿Cómo lo hacemos?

Conversar sobre lo que nos pasa y qué sentimos nos hace bien. Los invitamos a escucharse en familia y a tomar en cuenta sus emociones.

1. Elijan juntos un lugar tranquilo en el que puedan conversar de forma cómoda y sin elementos que puedan distraer su atención (televisores, radios, etc.).
2. Reciclen cualquier caja que tengan en casa ¡Pueden pintarla o decorarla de la forma que quieran!
3. En la caja ingresen pelotas en las que puedan dibujar, de manera simple, emociones similares a las de los “emoticones”: alegría, sorpresa, enojo y tristeza. Cuando tengan todos los materiales y un lugar seleccionado ¡A conversar!
4. Por turnos cada integrante de la familia sacará una pelota de la caja y, al escogerla, comentar qué sentimiento le provoca la emoción escogida. Pueden utilizar ejemplos: Yo me pongo feliz cuando te abrazo, ¿qué te pone feliz a ti?
5. Cuando sea el turno de niñas y niños ¡dejemos que expresen sus emociones! No los interrumpamos y permitamos que digan lo que sienten con autonomía.
6. Disfruten escuchándose, sintiéndose, mirándose **¡Será un grato momento en familia!**

### Materiales:

- Cajas.
- Cintas.
- Pelotas.
- Lápices.
- Cola fría o pegamento.

### Aprendizajes



Permite favorecer espacios de conversación que promuevan el reconocimiento de emociones, en primera instancia propias, y posteriormente en otros.