

Juego: Haz Mover tus Emociones

Tiempo: 5 - 10 min

Edad Sugerida: 2 - 8

Materiales:

- **Espacio abierto para moverse**
- **lista de emociones: felicidad, tristeza, excitación, enojo, orgullo, confusión, miedo, alegría**

Objetivo Terapeutico:

- **Aprender a nombrar e interpretar emociones**
- **Conectar experiencias mente-cuerpo**
- **Expulsar emociones negativas**

Desarrollo de Habilidades SEL:

- **Conciencia de sí mismo**
- **Autogestión**



Cómo explicarle a un niño:

Todos sentimos emociones en nuestro cuerpo. A veces, es difícil saber lo que estamos sintiendo hasta que frenamos a pensar. Las emociones pueden aparecer de distintas maneras porque las personas las expresan de forma diferente. Empezando por una lista de distintas emociones que puedas estar sintiendo hoy, vamos a explorar diferentes formas en las que nuestro cuerpo muestra nuestros sentimientos. Cuando sabemos cuales son nuestras emociones y como expresarlas, podemos ayudar a cuidar a nuestros sentimientos.

Crear:

1. Elige una emoción de la lista
2. Mueve tu cuerpo para mostrar como la emoción se ve. Los niños pueden bailar, posar, hacer una cara - lo que deseen mostrar con el cuerpo sobre esa emoción
3. Elija otra emoción de la lista y comience de nuevo!

Preguntas orientadoras para fomentar la participación y reflexión:

- ¿Cómo te sientes cuando mueves tu cuerpo en relación a esa emoción?
- ¿Habían emociones de las que no estabas seguro cómo mostrar con tu cuerpo? ¿Cuáles?
- ¿Qué sintió tu cuerpo cuando perdiste a alguien importante para ti?
- ¿Cuáles de estas emociones estás sintiendo ahora mismo? (Está bien elegir más de una)

Apoyo continuo:

Guíe al niño por tres rondas de respiraciones profundas. Mientras, detengase y piense en alguien o en algo en tu vida que te traiga felicidad. Retenga esta imagen en tu cabeza para inspirar sentimientos de paz, para traer tranquilidad a esta situación estresante.

MIRE EL VIDEO “CÓMO LIDERAR LA EXPRESIÓN CREATIVA”

DRAW IT OUT CURRICULUM

DRAW IT OUT THERAPEUTIC ACTIVITY BOOK