

MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO

TENGO UN VOLCÁN

DESARROLLO

En clase hemos estado realizando esta actividad tiene como objetivo trabajar el autoconocimiento emocional. La finalidad es el alumnado conozca e identifique la rabia y aprenda a tolerar la frustración evitando que el enfado se desarrolle.

1. OBSERVA

OBSERVA DE FORMA ACTIVA. Comenzamos con la presentación del vídeo.

https://youtu.be/uITKj_Nl48o?si=kWdIfSMvdbBJX



2. REFLEXIONA - SIENTE

Hablaron o realizaron un dibujo reflexionando sobre las cosas que les enfadan y cómo les hacen sentir.

3. COMPARTE

En este apartado se reúnen en grupos de 4 o 5 personas donde cada niño/a cuenta las cosas que le enfadan y cuáles son las señales físicas que sienten en esa situación.

Después cada niño/a explica qué cosas pueden ayudarle a calmarse.

4. ACTÚA

En este apartado se eligen las técnicas que van a utilizar en clase para controlar el enfado:

- Respirar lento y profundo. Cuento hasta 7 inspiro, cuento hasta 8 expirando. Diez respiraciones.
- Tiempo fuera y distracción. Si no puedo salir:
 - Contar hasta 10 o hasta 20.
 - Escuchar música. Música relajante del mar o de un bosque.
 - Realizar un mandala.
- El globo. Utiliza un globo y llénalo de aire. La rabia llena el globo Dejamos que el globo se desinflen para que no explote. Cierro los ojos y respiro profundamente, centrándome en la respiración. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos el globo deshinchándose. Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, pensamos en algo que nos gusta. Hablamos y explicamos esas sensaciones y pensamientos, sin alterarnos. Cuando nos sintamos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.
- La caja del enfado. Cada vez que sienta mucho enfado hago un dibujo de la rabia, pienso en cómo me siento, hago un garabato del color que deseo... Para ello, le ofrecemos una hoja en blanco y lapiceros de colores. Pensamos en el enfado y empezamos a hacer un garabato muy rápido y fuerte, sin sentido para que nuestro enfado salga de nosotros hacia el dibujo. Y cuando haya terminado, le decimos que le dibuje ojos, manos, pies... Hasta definir su particular monstruo de la rabia. A continuación, debe arrugar el papel, y con él al personaje, y depositarlo en una caja con tapa para que su monstruo de la rabia no vuelva a salir.

Compromiso individual a partir de la actividad anterior.

Compromiso de clase que puede ser un lema, una reflexión o una frase que debe ser respetado por toda la clase.



SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

La forma en la que respondéis a las situaciones emocionales influye de manera significativa en el aprendizaje del niño/a sobre cómo manejar sus propias emociones. Los niños/as necesitan una guía para poder expresar y dominar las emociones y conductas correctamente.

- ✓ Enseñale/la a reconocer, expresar y legitimar sus emociones. Permítele/la que exprese las emociones que sienta, tanto positivas como negativas. Ayúdale/la a identificarlas: lenguaje del cuerpo.
- ✓ Habla de emociones con naturalidad.
- ✓ Ayuda a regular el comportamiento. Los niños/as necesitan un modelo calmado/a y regulado/a.

Probad cuáles son las técnicas más efectivas para utilizar en casa.

COMPROMISOS: El diseño de las **actividades TEI (DEA. *Diseño Emocional para el Aprendizaje*)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.