

MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO

ENTIENDO CÓMO TE SIENTES

DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo que el alumnado aprenda a validar las emociones de sus compañeros/as, aceptando y respetando lo que sienten, sin juzgar o minimizar sus sentimientos. Enseñar que sus emociones son válidas y dignas de ser escuchadas.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

https://youtu.be/sZ_5NreO18q?si=2X1C_JA6bd-rZtzR



2. REFLEXIONA- SIENTE

Les pedimos que piensen sobre la observación realizada y respondan a las preguntas de forma individual.

- ¿Alegría ayuda a sentirse mejor a Bing Bong? ¿Por qué?
- ¿Qué hace Tristeza? ¿Explica qué es lo que le ayuda?
- ¿Cómo se siente Bing Bong después de escuchar a Tristeza?
- ¿Es importante hablar sobre tus sentimientos cuando estás triste, tienes miedo o tienes vergüenza?

Escriben un compromiso individual que debe ser corto, claro y fácil de realizar, pues **tienen que cumplirlo**.



3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 personas comparten situaciones que les ponen tristes, que les dan vergüenza o miedo.

4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo.

Se recuerda que es importante decir cómo se sienten. Decir "me siento triste" o "tengo miedo" es como abrir una puerta para que los demás puedan entenderles y ayudarles a sentirse mejor. Todas las emociones son válidas, incluso las que pueden parecer difíciles o incómodas, como la tristeza, el miedo o la vergüenza. Cuando expresamos nuestras emociones, nos ayudamos a nosotros mismos/as a sentirnos mejor y también les mostramos a los demás cómo nos sentimos para que puedan entendernos y apoyarnos.

Se termina la sesión con el **compromiso individual** (debe ser corto, claro y fácil de realizar, pues **tienen que cumplirlo**) que han escrito en el apartado 2 y un **compromiso de la clase** que puede ser un lema, una reflexión, una frase o un mural y que debe ser respetado por toda la clase.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Cuando los niños/as aprenden a **identificar y expresar sus emociones**, están desarrollando habilidades emocionales clave, que les ayudarán a navegar por la vida de manera más saludable y satisfactoria. Validar las emociones significa aceptar y respetar lo que sienten, sin juzgar o minimizar sus sentimientos. Esto les brinda seguridad y les enseña que sus emociones son válidas y dignas de ser escuchadas.

Expresar emociones de manera abierta y constructiva fomenta una comunicación más honesta y profunda. Cuando los niños/as se sienten cómodos/as expresando sus emociones en un entorno seguro y comprensivo, están más dispuestos a compartir sus pensamientos y preocupaciones, lo que fortalece el vínculo familiar y promueve relaciones más cercanas y afectuosas.

Algunas actividades que podéis realizar para fomentar la expresión emocional en el hogar:



PROGRAMA TEI



- **Tiempo de emociones.** Dedicar unos minutos cada día para hablar sobre cómo nos sentimos. Podéis compartir emociones, experiencias del día o cualquier preocupación.
- **Arte emocional.** Proporcionar materiales de arte y animarle/a a expresar sus emociones a través del dibujo, la pintura o la escultura. Pregúntale/a qué colores o formas representan mejor sus sentimientos y hablad sobre sus creaciones.
- **Diario emocional.** Ayudar a llevar un diario donde pueda escribir o dibujar sus emociones cada día. Pregúntale/a qué le/la hizo sentir cada emoción y cómo respondió a ella.
- **Modelado emocional.** Ser modelos de expresión emocional saludable, hablar abiertamente sobre los propios sentimientos y cómo los manejan. Esto les enseña que está bien sentir y expresar emociones de manera adecuada.

Validar y expresar emociones es un proceso continuo que requiere práctica y paciencia. Al hacer de la expresión emocional una parte integral de la vida familiar, se están sentando las bases para un futuro emocionalmente equilibrado y resiliente.

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.