

MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO	PAULA Y SU CABELLO MULTICOLOR
--------	-------------------------------

DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar el autoconocimiento emocional. La finalidad es que el alumnado conozca e identifique diferentes emociones.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/K4Zk7p7FN0k>



2. REFLEXIONA- SIENTE

Les pedimos que respondan a preguntas sobre el vídeo. ¿Qué siente Paula cuando su padre se va a trabajar? ¿De qué tiene ganas Paula cuando está triste? ¿Cómo se anima? ¿Cuándo te sientes triste? ¿Qué ocurre cuando te sientes así? ¿Cómo te animas? ¿Cómo hace Paula feliz a otras personas? ¿Y tú? ¿Qué hace Paula para dejar de estar enfadada? ¿Y tú?

3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 han de elaborar una lista de actividades que pueden hacer para dejar de estar tristes, tener miedo o estar enfadados/as.

4. ACTÚA

Exponen en clase las respuestas de la actividad individual y de pequeño grupo. Se eligen actividades que se pueden llevar a cabo en clase que ayudan a dejar de estar tristes, tener miedo y de estar enfadado/a. Se colocan en un mural.



PROGRAMA TEI



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

En casa, podéis continuar desarrollando el autoconocimiento emocional de vuestro hijo/a. Comenzar validando la emoción, sentir cualquier emoción es lícito, pero lo que el niño/a debe aprender es a manejar la expresión de la emoción de manera adecuada. Por ejemplo, podéis decir: "Entiendo que estés enfadado/a, pero en casa no se permite que ese enfado se manifieste con violencia".

Para ayudarle/a, podéis realizar la siguiente propuesta: se eligen actividades que se pueden llevar a cabo en familia y se meten en tres cajas diferentes. Una caja para actividades que ayuden a dejar de estar triste, otra para actividades que ayuden a dejar de tener miedo y una tercera para actividades que ayuden a dejar de estar enfadado/a.

- **Actividades para dejar de estar triste:**
 - Hacer una lista de las cosas que le/la hacen sentir feliz y realizar una de esas actividades juntos.
 - Ver una película divertida o leer un libro que le/la haga reír.
 - Practicar ejercicios de relajación como la respiración profunda o actividad física para calmar la tristeza.
- **Actividades para dejar de tener miedo:**
 - Hacer una lista de cosas que le/la asustan y discutir sobre cómo enfrentar esos miedos de manera gradual.
 - Leer cuentos o ver películas que traten sobre superar el miedo y discutir sobre cómo los personajes lo logran.
 - Practicar técnicas de visualización guiada para imaginar situaciones temidas de manera segura y superar el miedo.



PROGRAMA TEI



- **Actividades para dejar de estar enfadado/a:**

- Hacer ejercicio físico juntos, como jugar al aire libre o bailar, para liberar la energía acumulada por el enfado.
- Dibujar o escribir sobre lo que le/la hace sentir enfado y luego discutir formas constructivas de manejar esa emoción.
- Practicar la resolución de problemas mediante juegos de roles donde se simulan situaciones conflictivas y se buscan soluciones pacíficas.

Además de estas actividades, es importante que la familia continúe brindando un ambiente de apoyo y comprensión donde el niño/a se sienta seguro para expresar sus emociones. Animarle/la a identificar y nombrar sus sentimientos, así como proporcionarle/la estrategias saludables para manejarlos, ayudará a fortalecer su autoconocimiento emocional y la habilidad para regular emociones de manera positiva.

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.