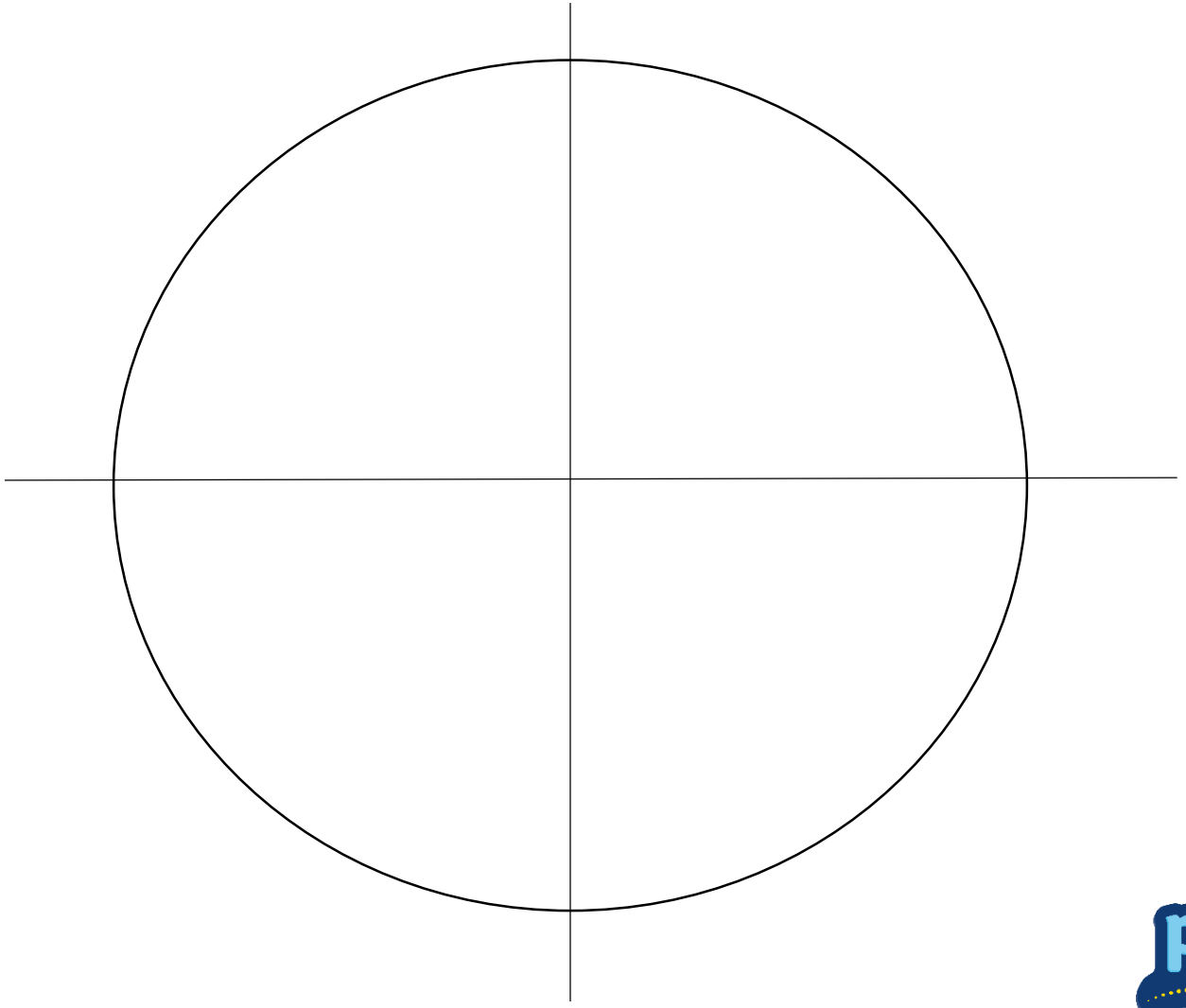
ACTIVIDAD:

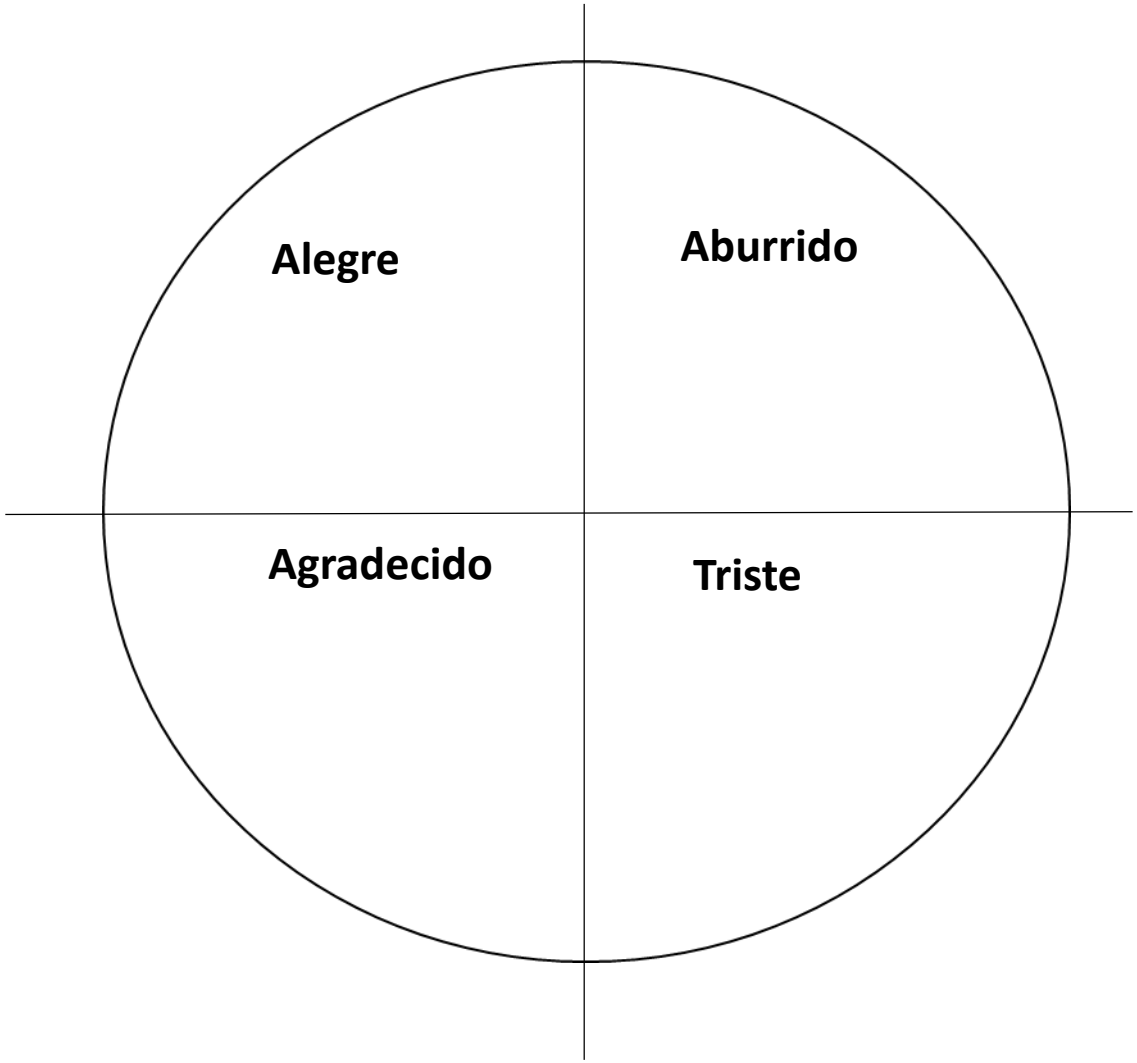
CÍRCULO DE EMOCIONES

Polilita
juguetes educativos

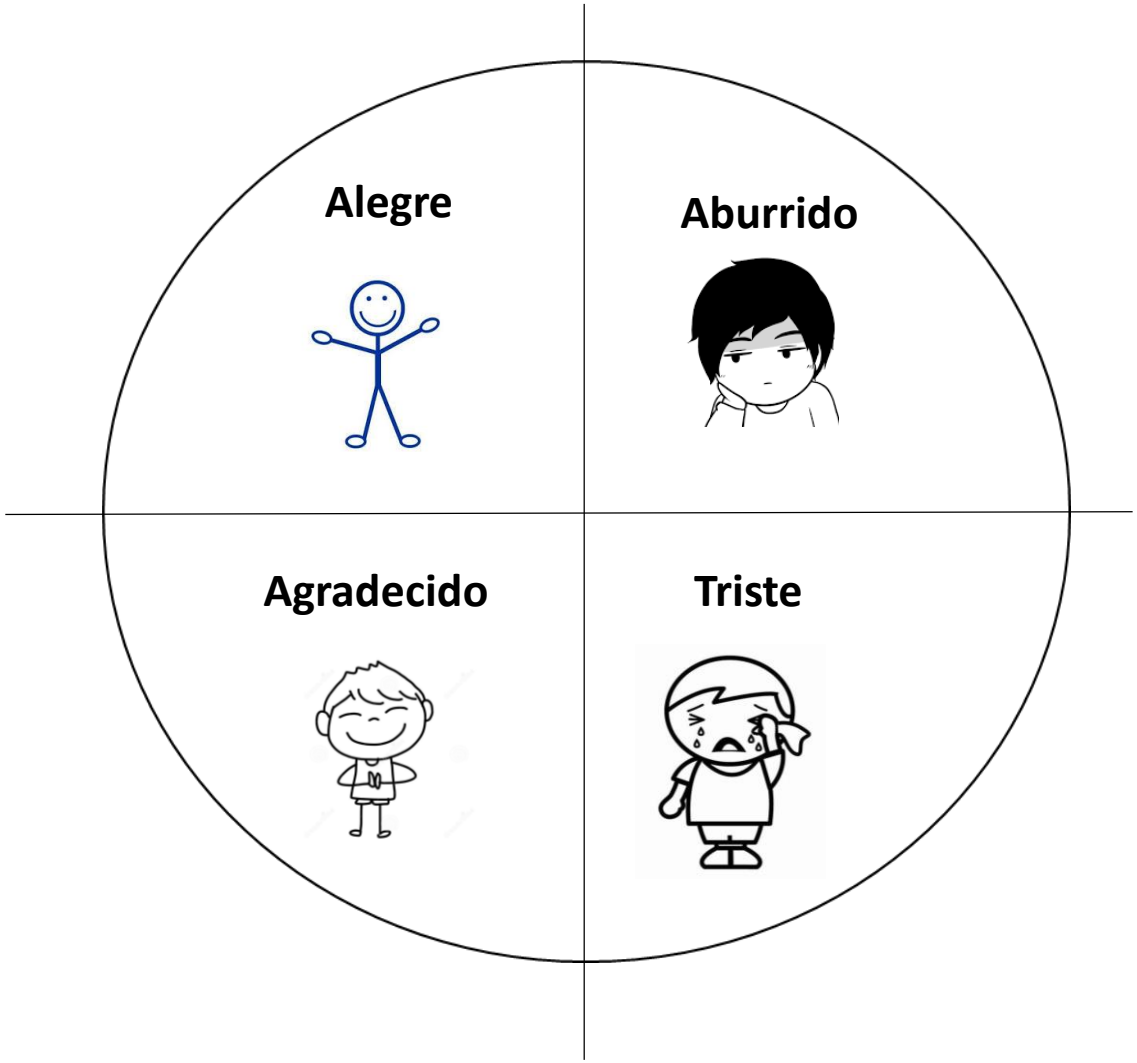
1. Dibuja un círculo y divídelo en 4



2. Pídele a tu(s) hijo(s) que escriban en cada cuadrante ¿Cómo se sienten durante el día? Ejemplo:



3. Ahora pídele que dibuje esa emoción en dónde corresponda.
Ejemplo:



4. EN LA PARTE DE ATRÁS ESCRIBE UNA ESTRATEGIA PARA:
- Cambiar lo que no te gusta
- Para mantener lo que sí te gusta.

Preguntas de apoyo:

¿Qué te hace estar ALEGRE?

¿Por qué estás ALEGRE?

¿Cómo puedo seguir sintiéndome ALEGRE?

¿Qué te ABURRE?

¿Qué no te gusta de sentirte ABURRIDO?

¿Qué puedes hacer para no sentirte ABURRIDO?

NOTA PARA PAPÁS:

RECUERDA SIEMPRE:

1. Escuchar a tus hijos con ATENCIÓN y sin JUICIO.
2. Permitirles expresarse con LIBERTAD.
3. Apóyalos a que sus estrategias propuestas para cambiar las emociones negativas sean REALES y POSIBLES.
4. Recuerda decirles que es VÁLIDO tener esas emociones negativas, que lo importante no es “no tenerlas” sino RECONOCERLAS y poder hacer algo para cambiarlas.

Y…

DÉJATE SORPRENDER CON LAS EMOCIONES POSITIVAS DE LOS NIÑOS