MÁS PROPUESTAS PARA SEGUIR JUGANDO CON LA RULETA I CONOCER NUESTRAS EMOCIONES EN FAMILIA

Anteriormente, habíamos propuesto algunas ideas en que trabajábamos la conciencia y la expresión emocionales. A continuación, os compartimos nuevas ideas para seguir compartiendo las emociones en familia.



1/ "CREA TU EMOTICONO"

Podéis haceros fotos con diferentes expresiones faciales, imprimirlas, recortarlas y pegarlas con blue tac en la ruleta.

2/ PICTOGRAMAS

Podéis crear pictogramas que representen acciones sencillas que ayuden a vuestros hijos e hijas a gestionar sus emociones.

- Subir y bajar escaleras
- Respirar
- Hablar
- Dibujar
- Pasear
- Estrechar un cojín
- Hacer bolitas de papel
- Leer un cuento
- Abrazar
- Llorar
- Dejar algún espacio para que dibujen alguna otra acción



3/ ESCUCHAR PIEZAS DE MÚSICA QUE CONECTEN CON CADA EMOCIÓN

Cada miembro de la familia propone una canción en función de la emoción que le haya tocado al girar la ruleta y la escucháis juntos.

- Por ejemplo: "I'm walking on sunshine" si me ha tocado la alegría

4/ ESCUCHAR UNA CANCIÓN Y BAILARLA SEGÚN LA EMOCIÓN QUE OS HAYA SALIDO EN LA RULETA

- ¿Cómo bailaría esta canción si estuviese triste?
- ¿Cómo bailaría esta canción si estuviese alegre?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento amor?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento asco?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento calma?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento miedo?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento sorpresa?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento nervios?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento rabia?
- ¿Cómo bailaría esta canción cuando siento vergüenza?

5/ JUGAR CON LOS SENTIDOS

Por turnos completad las frases:

Si esta emoción fuese un olor, sería...
Si esta emoción fuese un sabor, sería...

A continuación, haced rodar la ruleta y a jugar!

- ¿tristeza?
- ¿alegría?
- ¿amor?
- ¿asco?
- ¿calma?
- ¿miedo?
- ¿sorpresa?
- ¿nervios?
- ¿rabia?
- ¿vergüenza?