

Cápsula 15: Saber cómo compartir las emociones en familia

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre "Saber cómo compartir las emociones en familia"?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

Actividad 1

0 a 12 meses

La música que toque



¿Qué necesitas?

Solamente necesitas música

- ★ El papá o algún miembro de la familia deberá elegir una lista de canciones (preferiblemente instrumentales) que recuerden a diferentes sensaciones y emociones.
- ★ Se reproduce las canciones procurando que sea corta y que se reproduzca aleatoriamente
- ★ El papá (o figura paterna) deberá estar frente al bebé y deberá cargarle; mientras suene la música deberá interpretar la emoción que cree que la música refleja mientras sigue caminando. Por ejemplo, si suena una canción con una melodía y ritmo alegres y/o divertidos, caminarán juntos a una velocidad de movimiento rápida y haz que tu hija o hijo, exprese las emociones que le hace sentir la melodía (alegría, ternura, sorpresa, etc.); prueba con diferentes melodías y ritmos para que tu también aprendas junto a tu hija o hijo a identificar esos sonidos que le generan bienestar.

Recuerde que tu bebé también experimenta las mismas sensaciones mientras realiza la actividad. Procura terminar con una canción suave

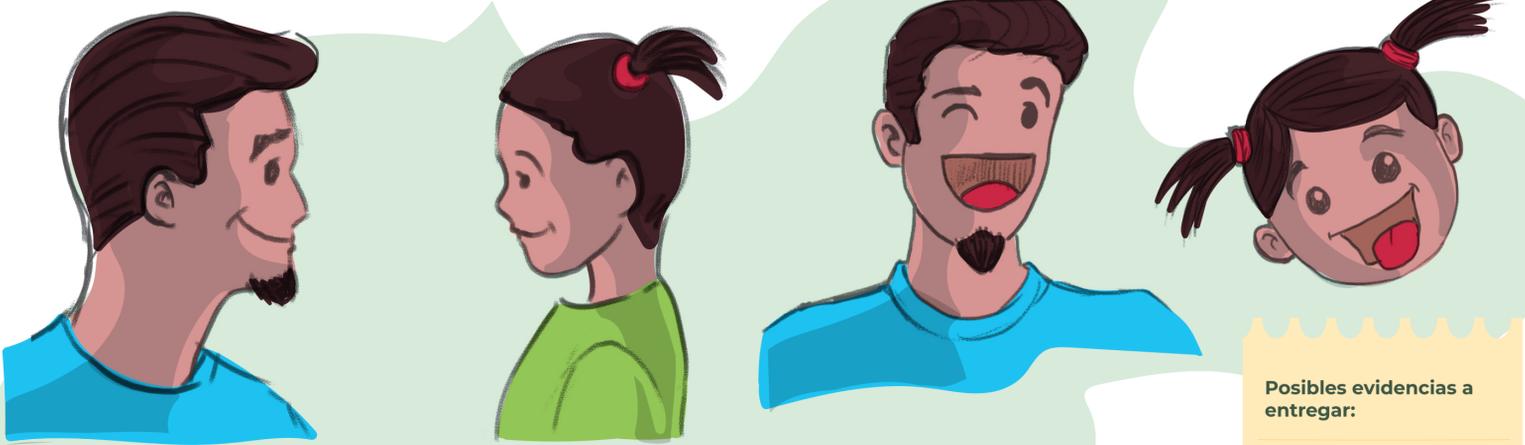


Actividad 2 Movimientos y emociones

3 a 12 meses



- ★ El papá o cuidador mostrará un movimiento y pedirá que la niña o niño lo imite reflejando una emoción que le generó la actividad. Por ejemplo:
- ★ Volamos como un gorrión (asombro, felicidad, agrado, etc.).
- ★ Corremos como una persona que está participando en un maratón (entusiasmo, cansancio, resistencia)
- ★ Caminamos como si nos doliera un pie (tristeza, disgusto, pesar)
- ★ Saltamos muy alto hasta alcanzar el techo o el cielo (sorpresa, alegría, curiosidad)
- ★ Caminamos como un bebé que está aprendiendo a caminar (miedo, asombro, sorpresa, curiosidad)
- ★ Gritamos como un león enojado (enojo, disgusto, terror)
- ★ Nos acercamos sigilosamente como un gato a un pájaro (curiosidad, sorpresa, diversión, susto)
- ★ Caminamos por un terreno pantanoso con mucho miedo (extrañeza, perplejidad, asombro)
- ★ Caminamos como una persona distraída (conmoción, curiosidad, miedo)
- ★ Corremos hacia mamá y le damos un abrazo (alegría, agrado, ternura, admiración)
- ★ La niña o niño deberá imitar al su cuidador en cada uno de los enunciados
- ★ El cuidador al finalizar podrá platicar con su hija o hijo acerca de las emociones que ha experimentado y la importancia de expresarlas siempre.



Posibles evidencias a entregar:

Evidencias fotográficas de sus hijas o hijos realizando la actividad y/o la infografía o preguntas planteadas en la actividad.

Actividad 3 Mímica de emociones

3 a 5 años



¿Qué necesitas?

Tarjetas con dibujo de emociones

- ★ La actividad se realizará con apoyo de la niña o niño y preferentemente cuidador varón (papá, tío, abuelo)
- ★ La niña o el niño escogerá una tarjeta y tendrá que representar la emoción con mímica, el cuidador tendrá que adivinar que emoción está representando.
- ★ Posteriormente, el cuidador escogerá una tarjeta y será tu turno de representarla con mímica para que la niña o el niño adivine que emoción está representando.
- ★ Si la niña o el niño no logra reconocer la emoción, se le apoyará con el fin de que logre identificar todas las emociones que se presenten en las tarjetas.



Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

Tips o recomendaciones:

Es importante que el **padre o cuidador hombre** acompañe el **desarrollo de su hija o hijo**. Para ir tomando un **rol más activo** puedes ir realizando con tu pareja **actividades cotidianas** como: **jugar juntos en familia** (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, **acompañarles a la escuela**, asistir a las **reuniones de la escuela**. **Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.**



AMOR



ALEGRÍA



SORPRESA



TRISTEZA



ENOJO



MIEDO



CARIÑO



CONTENTO



EXTRAÑEZA



PESAR



DISGUSTO



TEMOR



AGRADO



DIVERSIÓN



PERPLEJIDAD



CULPA



CORAJE



SUSTO



TERNURA



ENCANTO



CURIOSIDAD



NOSTALGIA



FURIA



ANGUSTIA