

Cápsula 16: Reconocimiento y regulación de emociones

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre "Reconocimiento y regulación de emociones"?

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

**Tus Emociones
mis Emociones**



- ★ Como madre, padre o cuidador identificaremos las necesidades que presentan las niñas y los niños a lo largo de todo un día, al igual que identificaremos nuestras emociones ante esas necesidades.
- ★ Ahora identifica las acciones que tomas cuando tu hija o hijo te genera las siguientes emociones y como ellos las expresan:
 - La alegría. Generalmente cuando estoy con mi hija o hijo siento alegría cuando: _____ y lo manifiesto haciendo: _____.
 - La tristeza. Al estar con mi hija o hijo me siento triste cuando: _____ y lo manifiesto haciendo: _____.
 - Enojo. Al estar con mi hija o hijo generalmente me enojo cuando: _____ y lo manifiesto: _____.
 - Miedo. Cuando estoy con mi hija o hijo siento miedo cuando: _____ y lo manifiesto haciendo: _____.
 - ¿Tengo alguna otra emoción que es importante para mí? ¿Cómo la manifiesto al estar con mis hijas e hijos? ¿Cómo manifiesta sus emociones mi hija o hijo?

Posibles evidencias a entregar:

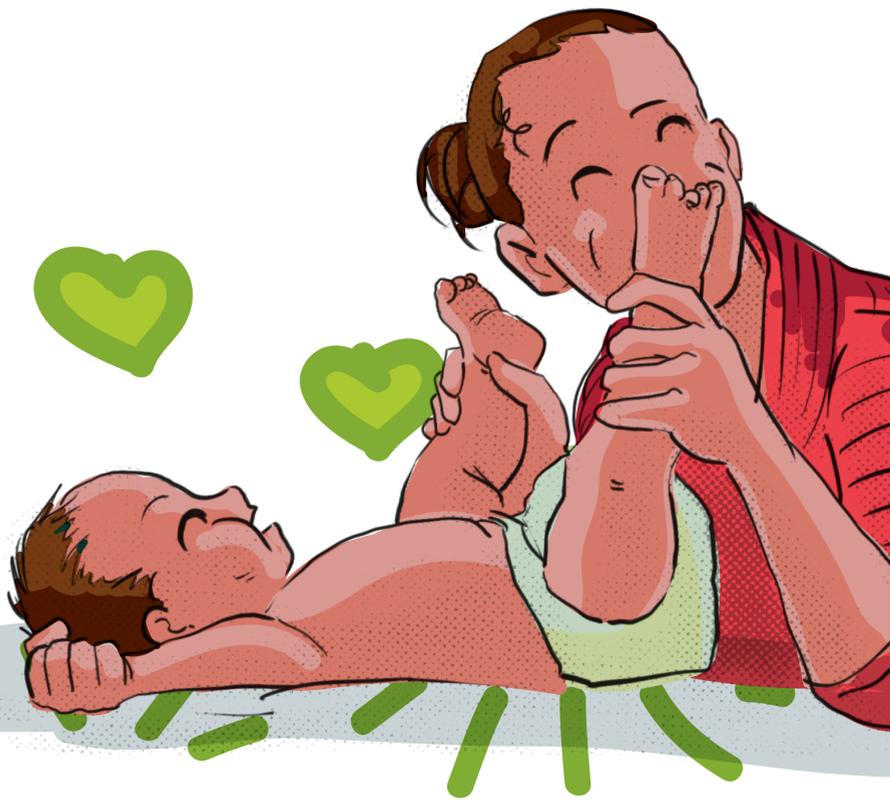
En una hoja dibuja las emociones que compartiste con tu hija o hijo, así como la parte de tu cuerpo con que la expresas, decóralas y compártelas con tu facilitador

Actividad 2 Te digo cómo me siento

1 a 2 años



- ★ Colócate frente a tu hija o hijo en una posición cómoda para ambos.
- ★ Ahora pidamos permiso para poder tocar su cuerpo y mostrarle un poco de las emociones. Si la niña o niño no muestra incomodidad podemos proseguir de lo contrario, solo conversemos.
- ★ Iniciaremos platicándole sobre el tema de las emociones.
- ★ Las emociones son parte de todas las personas desde un bebé como tu hasta un adulto como yo, son una forma de responder a las situaciones que pasan día a día. (Mientras realizas la plática puedes mover sus manos cuidadosamente, y puedes tocar algunas partes que le menciones)
- ★ Hoy quiero hablarte de como YO, tu mamá o papá expreso algunas de ellas.
Enojo – tristeza – asco – miedo –alegría



Posibles evidencias a entregar:

En una hoja, traza una silueta y dibuja las emociones que expresas con algunas partes de tu cuerpo.

Actividad 3 Formando Caritas

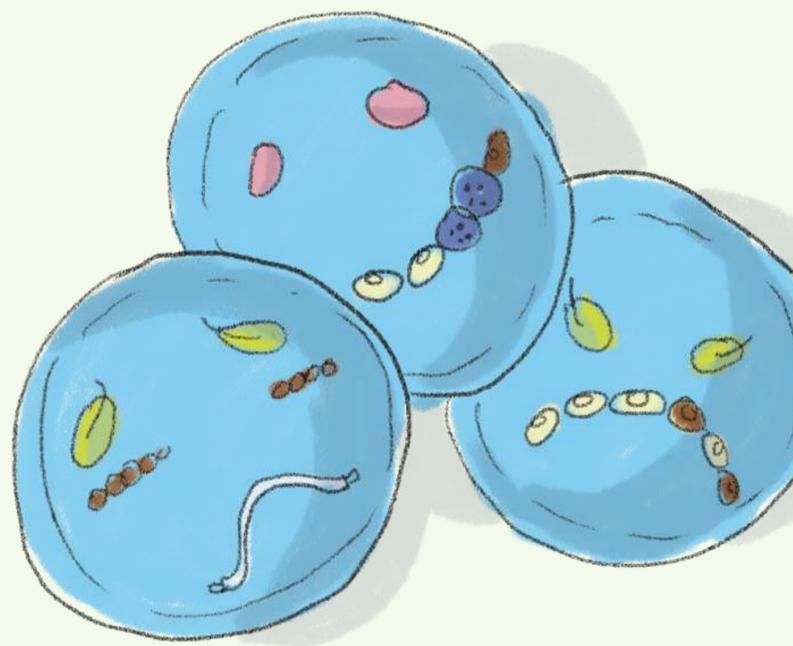
3 a 5 años



¿Qué necesitas?

Plato redondo, frijoles, botones, hojas de plantas, etc.

- ★ Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
- ★ Se le entregará a la niña o el niño un plato redondo y materiales de casa (frijoles, botones, hojas de plantas, flores, etc.), con la supervisión del cuidador se deberá:
- ★ Formar la cara que pone cuando está feliz, triste, preocupado, con miedo, etc.
- ★ Identificar cuál es la que más se tiene durante un día y realízala.



Posibles evidencias a entregar:

Comparte con tu facilitador una foto de la carita que te agrado realizar y no olvides colócarle el nombre de la emoción que te recuerda.

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.